

冬号 給食だより

新年、明けましておめでとうございます!!
今年もどうぞ宜しくお願い致します。

今年も食欲旺盛な保育園のお友達に
安心、安全、美味しい給食を提供します!!
お腹いっぱい食べて大きくなってね♡

冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすきに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す ずんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

★1月7日は七草粥の日です!!
保育園では七草おにぎりを提供します♪
七草を覚えてみよう!!

1月7日 ☆七草粥

春の七草を
刻んで入れたおかゆ。
お正月のご馳走で疲れた
胃を休め、一年を健康に
過ごせるように願う。



★お正月を通して、日本の伝統食や
風習に触れてみよう!!

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 	一の重 (祝い肴・口取りなど) 黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。 数の子 こなごに恵まれるように。 田作り (ごまめ) 豊作を願って。 たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。 伊達巻き 知識や教養が身につくように。 きんとん 金運に恵まれるように。 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。
二の重 	二の重 (酢の物・焼き物など) ブリ 出世できるように。 タイ 「めでたい」の語呂合わせ。 エビ 長生きできるように。 紅白なます お祝いの水引を表す。
三の重 	三の重 (煮物など) 里いも 子宝に恵まれるように。 れんこん 将来を見通せるように。 くわい 出世できるように。 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

★栄養を考えた食事で
風邪に気をつけよう!!

風邪予防に **とりたい栄養素と食べ物**

丈夫な体をつくる たんぱく質 	強い抗酸化作用で体を守る ビタミンA 	ビタミンC 	ビタミンE
------------------------------	----------------------------------	-----------	-----------

みんな給食
食べています!!



芋けんぴ



さつま芋餅



カスタードパイ



黒糖団子



ワッフル



グラタン



いきなり団子



クリスマスクッキー



コーンフォカッチャ



鬼まんじゅう



ハロウィン
スイートポテト

旬の食材や季節感、
もちろん映えも心掛けて
『美味しかったよー』のために
愛情込めて作ります♡

