



給食たより

新しい年がスタートしました。今年もこども達の元気な姿や声を感じながら、給食を楽しんでおいしく食べてもらうように心を込めて作ります。旬の食材を楽しみながら、今年も1年元気に過ごしましょう！



福が重なる重箱

おせち料理はの年神様お供え料理とも言われ、収穫の感謝の気持ちを込めて用意をします。重箱に詰めることで「福が重なる」という縁起を担っています。



いろいろな雑煮

家庭や地域によって、味付けや使う食材がさまざまなお雑煮。お餅の形も丸餅や角餅など地域によって特色があります。我が家の雑煮を伝え、受け継ぐお正月の一品ですね。



鏡開き

お正月にお供えていた「鏡餅」をおしるこやぜんざい、雑煮などでいただく行事です。一年間の無病息災の願いを込めて。



寒さが厳しくなっています

寒さだけでは風邪にはかかりません。乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などの条件が揃うと風邪をひきやすくなります。身体の芯から温まる食事や3食をきちんと食べて栄養をしっかりと取り入れ元気に冬を乗り切りましょう。



春の七草

五・七・五で覚えやすいよ！

せり、なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな、すずしろ・これぞ七草

1月7日の朝に7種類の野菜が入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習です。

身につけたい食事のマナー

正しく箸を使う

お箸を持つようになったら使い方にもマナーがあることを教えてあげてください。私たちが箸の使い方を忘れていたこともあるかもしれません。教えるタイミングで学び直すと、子どもたちに伝えられることが増えたり、成長を感じる場面に遭遇したりするかもしれません。改めて、お箸の使い方を確認してみましょう。

一度持ち方のクセがついてしまうと、直すのが難しいお箸使いです。箸を持ち始めたら正しい持ち方を根気よく教えていく必要があります。持ち初めの頃は短時間集中で取り組みましょう。最初から上手に使えるわけではないので、楽しみながら練習していきましょう。

風邪をひいたら

- 1 温かい飲み物などを飲んでカラダを保温
- 2 栄養をつけ、十分に休む
- 3 睡眠をとり体力を回復

