



**Ajisai
Active
Attractive**

給食だより 1月号

発行日 / 平成 30 年 1 月 4 日
あじさい保育園

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かいご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



～ お知らせ ～

1月より5歳児クラスは小学校の入学準備の1つとして給食・おやつで200ml出していた牛乳を給食に200ml出すようになります。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



★食育★

12月は餅つきがあり、「よいしょ～よいしょ～」の園児の元気な掛け声がホールに響き渡り、以上児は楽しそうに餅つきを体験していました。未満児は餅つきを見学しおこわを一匙ずつ、以上児は「青のりしょうゆ・あんこ・きな粉」の三種類の味でお餅を味わい、最後に機械で餅をつく様子や、もち米・うるち米・ついた餅を見て触るなどの体験もしました。5歳児はついた餅で鏡餅も作りました。『食育』と聞くと皆さん構えてしまい、何をしたら良いかわからないと思います。実はそんなに難しいことではなく、日常で何気なく行っていることも立派な食育に繋がっているのです。料理や配膳のお手伝いはもちろん、子どもと一緒にスーパーで夕飯の食材を買いに行く事も、料理をしている所を見せることも、家族で食卓を囲むことも立派な食育です。保育園でも『食育』と構えずに、巡回時に給食が出来るまでの話をしたり、色々話しかけたりしながら子ども達の様子を見ています。

とても簡単にできるおやつのメニューを紹介します。

かぼちゃの水ようかん（1/26のおやつメニュー）

- ・南瓜 150g
- ・砂糖 30g
- ・粉寒天 1.5g
- ・水 120cc

- ①南瓜は皮をむいて柔らかく茹でて裏ごす。
- ②水に粉寒天、砂糖を入れて煮る。
- ③②に①の南瓜を入れてよく混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし、固めます。j