

# 給食・食育だより

No. 1 O

平成28年1月4日 南日野保育園

あけましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか。おせちを囲んで楽しい時間をすごしたことでしょう。今年も子どもたちが健康で過ごせるように、食事の大切さを伝えていきたいと思えます。

## みんなで食べるとおいしいね

おせち料理、春の七草粥、鏡開きのお汁粉と1月は食にまつわる伝統行事がたくさんあります。古くから続く伝統行事を家族と一緒に楽しみましょう。「何でお正月はご馳走を食べるの?」「七草粥は、どんな野菜をいれるの?」「鏡開きはなんですか?」と会話が広がることでしょう。そんな時に行事の由来を家族で話すことで、子どもの心に残る伝承行事になっていきます。

### お正月とは・・・

年の初めに「神様」を迎え、今年1年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物（おせち料理）を下げて新年をむかえられたことに感謝し、家族そろっておせち料理でお祝いする行事です。

### 鏡開き

11日、お供えしたお餅を下げ、割ってお汁粉に入れ食べると運が開けると言われています。

### 七草粥

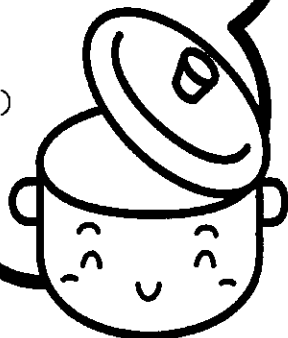
七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほっとけくさ・すずな・すずしろ）を、お粥に入れてたべます。保育園でも、おやつに、七草粥をたべます。



### 忙しい朝の献立

#### すいとん（4人分）

- 1.人参・玉葱・ごぼう・大根などの野菜を小さめに切り、だしで煮て、塩・しょう油で味付けをする。
- 2.小麦粉（70g）・豚挽肉（50g）に牛乳（60g）を加えスプーンで混ぜ、すくいながら【1】に加え煮込む。
- 3.仕上げに溶き卵やほうれん草を加える。  
（ごはんで雑炊風も!）



### 食卓は家族の大切な場所



1週間のうち、家族がそろって食事をする事ができるのは何回くらいでしょうか。家族みんなが集まる食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をするなど、さりげない会話ができる大切な場所です。

テレビや新聞を見ながらごはんを食べることはありませんか。子どもはテレビを見ながら同時に食事をとることはできないため、見るのをやめることも必要ではないでしょうか。家族の何気ない会話から、健康状態や心の状態を知ることができる食卓での団欒を楽しみましょう。