



1月

# きゅうしょくだより



令和7年1月 みなみかせ保育園

新年あけましておめでとうございます。  
本年も、安全で美味しい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 1月は新年の健康願って様々な行事が行われます。

- おせち料理・・・正月を迎えるための華やかな料理。  
それぞれの具材に願いが込められています。
- 雑煮・・・餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物  
地域によって様々な雑煮があります。
- 七草粥・・・「春の七草」が入ったおかゆ  
胃を休め1年間の健康を祈ります。
- 鏡開き・・・正月の餅を下げお汁粉や雑煮にして食べます。
- 小正月・・・新年の豊作を行う行事や、どんど焼きが行われ  
小豆などがよく食べられます。



## 免疫力を高めて感染予防

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が、流行するシーズンです。予防には手洗い、うがいはもちろんバランスの良い食事をとる事も大切です。

ビタミンが豊富な、ほうれん草やブロッコリー。

ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を、取り入れながらこの季節を乗り切りましょう。



## ぺったんぺったん お餅つき

12月13日(金)にお餅つきを行いました。  
もち米を食べる体験や実際に餅をつく体験を行いました。4歳児は初めての餅つき体験で重い杵をがんばって持ち、友達を応援する姿も見られました。5歳児は一準備万端。餅つきの前にもち米を試食しその後はいざ、もちつき。もちをつくためにストレッチや肩回しなど、自主的に行う姿が見られやる気満々でした。



## おにぎりパーティー

今年も、稲をいただき園庭で5歳児が育て稲刈りや脱穀をしました。しかし、この暑さで中々思うように育ちませんでした。毎年5歳児が「かかし」を製作しその「かかし」が大きな田んぼを守りに出かけ、その田んぼでは無事にお米ができました。そのお米を使っておにぎりパーティーを、12月16日(月)に、5歳児クラスで行いました。おにぎりパーティーは、大成功。自分で作ったものは格別の様子で、キラキラの笑顔で「おいしい！」と食べていました。

