

食育だより

令和7年1月1日 新川崎みらいのそら保育園

あけましておめでとうございます。新しい1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、体調も崩しやすくなるので、温かい朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

おせち料理

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。お正月の間は、料理をしなくてお祝いができるように保存がきくものも多く、それぞれの料理にはお祝いの意味が込められています。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒に味わってみましょう。

数の子	たくさんの卵があることから子孫繁栄
黒豆	まめに働けるように、無病息災
伊達巻	形が巻物に似ていることから学業成就
きんとん	金色から商売繁盛、金運の象徴
海老	海老のように腰が曲がるまで長生きできるようにと長寿を願う
かまぼこ	切り口が半円であることから、日の出を表現、新年の門出にふさわしい縁起物



お誕生日会メニュー

(1月22日)



ゆかりごはん

マスマフライ

ささみとわかめのマヨサラダ

味噌汁 (なめこ・豆腐)

りんご

の予定です。

今月の郷土料理

(1月16日)

味噌ポテト(秩父)

平地の少ない秩父地方では、古くから畑作が行われてきました。収穫したじゃが芋のうち、小ぶりなものをいろりで焼き、味噌だれをぬって食べたのが「味噌ポテト」の始まりと言われています。農家では、農作業の合間に「小昼飯(こぢゅうはん)」として食べられてきたそうです。

新年おめでとう会

(1月8日)



わかめご飯

松風焼き

ごぼう唐揚げ

三色なます

清汁(ふ・小松菜)

みかん

の予定です。

食育活動

あおぞら組



あおぞら組では、畑の野菜を観察したり、食べ物絵本を通して食べ物への興味に繋がっています。また、給食時には、保育士から食べ物の名前を伝えたり、「おいしいね!」と楽しい雰囲気を作る事で、食べられる物が増え、自分で意欲的に食べています。今後も、食べ物への興味や食事への期待に繋がっていきけるような関わりを行っていきます。