



# 1月給食だより

平成22年1月1日 発行

大戸報徳保育園

第 10 号

明けましておめでとうございます。  
新しい年を迎え、年末、年始の休み明けにもかかわらず、子どもたちは元気な声をはりあげています。お正月のおせち料理などごちそうが多く、食生活も乱れがちであったと思います。日常の生活に早くもどれるように、食生活も含めて心配りをして下さい。

## 給食目標



- ・よくかんで食べることの大切さを教える。
- ・郷土料理（お正月料理）の意味を教える。
- ・子どもが食べやすいよう盛りつけ、切り方を見直す。
- ・郷土料理を献立に取り入れ実際に味わってみる。

## 食べよう朝ごはん

1日の食事で1番軽く位置づけられているのは朝食ですが、実は朝食は、夜間に下っていた体温を上げて、からだや脳が活動しやすいようにしたり、集中力を高める役割があるのです。なお、体温を上げるには、魚、肉、大豆製品など、たんぱく質の多いものが効率的であり、エネルギーの補給には、消化がゆっくりすすむごはんがすすめられます。

## 健康をつくる朝のバランス食

ごはんの場合＝ごはん＋みそ汁、漬けもの＋魚、肉、卵、大豆製品

パン食の場合＝パン、バター＋牛乳か卵＋野菜か果物



## 行事にちなんだ食事

日本には、季節の行事ごとに、健康や長寿の願いが込められた、特別な食事があります。行事にちなんだ食事をするときには、「この料理には、こんな願いや知恵があるんだよ」とお子さんと話して、日本の食文化を伝えていきたいですね。

### お正月（おせち料理）

何事も「始め」を大事にする日本では、元たんの朝は、特別におめでたいもの。そのときに食べる物には、たくさんの願いが込められています。

●数の子  
数の子の正体はたくさんのニシンの卵。子宝に恵まれ、子孫が繁栄するように、という願いが込められています。

●栗きんとん  
きんとんのきれいな黄金色に金運や商売繁盛の願いが込められています。

●黒豆  
黒い色で邪気を払い、健康に（まめに）、まじめに（まめまめしく）過ごせるようにという願いが込められています。

