



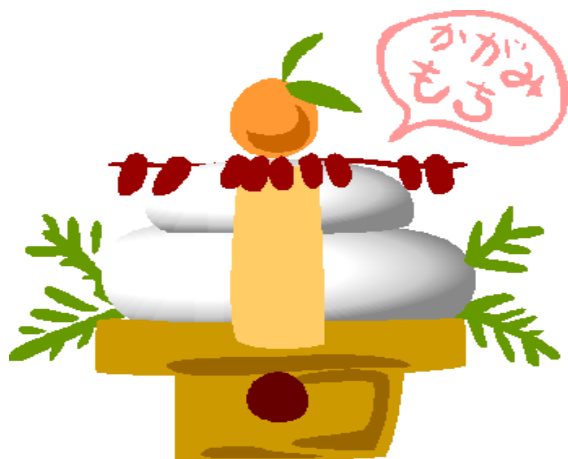
給食だより

平成23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
年末年始おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。保護者のみなさまから「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白/「長寿と夫婦円満」
- コンブ/「喜ぶ」
- ダイダイ (ミカン) /「代々栄える」
- くしがき/「幸運を取り込む」
- ユズリハ/「家系が絶えずに続く」

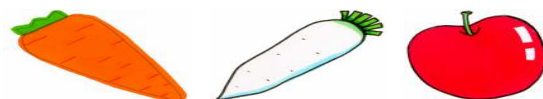
* 関西のある地方では「先祖代々 (ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく (串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろ”こぶ” (コンブ) ことが、”重なり”ますように (モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



旬の食材を積極的に食べましょう



日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。



食育を給食に取り込んでいます！



**給食時の配慮
グループ (班) で
食べる理由**

同じグループ (班) の子どもの「おかわり」を見て、「自分もおかわりしてみよう」と思わせたい意図もあります。何より、みんなで食べる楽しさを感じてほしいです。子どもたちの喜ぶ顔を見たくてバイキング給食・デザート作りなどをさせています。おうちでも週に1度は！