



一年間ありがとうございました。

春に入園した子ども達も日々、どんどん成長していく姿が印象的でした。在園児さんも、どんどんとお兄さん、お姉さんらしく成長しているように感じます。

食事量も多くなり、季節の食材を食べたりできるようになりました。給食の時間も様々な食育などを通し、食べることの大切さ、食材への感謝の気持ち、また、食事をする事の楽しみも同時に感じていただけているかなと思い、子ども達と接しています。



12月25日クリスマスの給食はチキンライス・コーンスープ・もみの木ハンバーグ・雪だるまポテト・ほうれん草とコーンのソテー・花みかん
おやつは、クリスマスケーキでした。



今月の十二節気

【小寒】 しょうかん:1月5日頃

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

【大寒】 だいかん:1月20日頃

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気の最後の節気で、ここを乗り切れば春近しということです。寒気を利用した食物(凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込む時期にもあたります。



おせち料理



おせち料理には縁起が良いとされる食べ物がたくさん入っています。また、『せち』とは、年越しの晴れの膳のことをいいます。晴れの膳・晴れの食べ物とは格別の食べ物のことです。年中行事にお供えする食べ物はすべて晴れの膳になります。おいしい物を食べ、家族そろって新年を迎えられたことを喜び、新たな年のスタートを切りましょう。



郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



クリスマスにお正月と、おいしいごちそうを食べることが続き、胃腸に負担がかかってしまいます。そんなときに1月7日に食べる『七草がゆ』は格好の食事と言えるでしょう。七草の葉菜には、鉄分・ビタミンA・カルシウムなどが豊富に含まれています。作り方も簡単で、おかゆに細かく切った七草を入れてひと煮たちさせたら出来上がりです。

<春の七草>

せり
なずな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ
すずな
すずしろ



ひまわり保育園でも1月5日のおやつにでます！！

