

きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 給食室

2020.1.1

新年おめでとうございます。寒さが厳しくなり、インフルエンザ・ウイルス性胃腸炎の流行る季節です。ウイルス等の感染予防には手洗い・うがい・マスクの着用、人ごみに近づかない等の予防策も必要ですが、日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪に負けない身体で元気にこの冬を乗り切りましょう。



お正月料理の献立紹介

おせち料理のいくつかを取り入れて提供します



・松風焼き

表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、隠し事がなく正直であるという意味があります



・黒豆

邪気払いの意味。「まめ」に暮らせますようにと願います



・紅白なます

人参と大根が紅白の水引に似ていることから平和をねがいます



・栗きんとん

財宝を例えて、豊かな一年を願う料理です



・京風味噌汁（白味噌使用）



☆1月7日は「七草粥」☆

年末年始はごちそうをたくさん食べたので、胃の調子を調えるためや厄除けのために七草粥を食べます。保育園では「七草ごはん」を提供します。

誕生会の献立

(給食)

・ハンバーガー

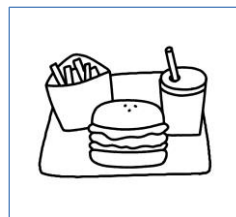
ハンバーグ・キャベツ・チーズをはさみます

・フライドポテト

紙コップに入れて提供します

・ブロッコリー

・根菜ポトフ



(おやつ)

・紅茶のパウンドケーキ

1月11日は「鏡開き」

鏡開きとは、正月のあいだにお供えた鏡もちをおろし、おしるこやぜんざいに入れて食べることをいいます。神様へのお供えのものを食べることで、一年を幸せに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。おもちを包丁で切ってしまうことは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。

ご家庭でもお子さんと一緒に、是非鏡開きを、おもちを割って食べることを、楽しんでみてはいかがでしょうか。

