



給食だより



令和7年1月1日

不動前えほん保育園

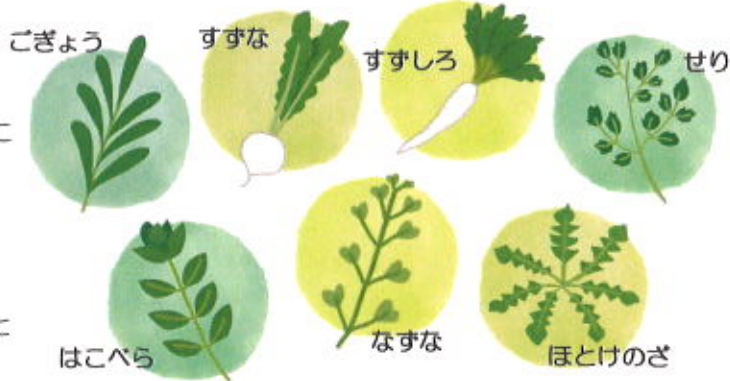
新年、あけましておめでとうございます。本年も、子どもたちが元気いっぱいの園生活を送ることができるよう、栄養満点の給食でサポートさせていただきます。厳しい寒さと乾燥した空気によって、体調を崩しやすくなる季節です。バランスの良い食事を心がけて、風邪に負けない体をつくりましょう。

七草粥



七草粥は、紀元前の中国にて無病息災・長寿健康を願って食べられていたのが始まりです。その後日本で、かつてお正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習と結びついて、現在の七草粥のスタイルになったといわれています。

また七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされていることから、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることの意味も込められています。



△食品による、子どもの窒息・誤飲に注意を△

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが、硬さのあるものや丸い形状のものをそのまま食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしてしまう可能性があります。大人にとっては何気ないと感じる食材でも、子どもたちの命にかかわることが十分にありますので、今一度提供方法を見直してみましょう。

丸く、つるっとした食品

保育園では提供していません。
提供する場合は必ず、半分または4等分に切りましょう。



弾力がある食品



細かく刻みましょう。

1cm幅に切りましょう。

その他、配慮する食材

板のり…刻みのりでの提供
豆・ナッツ…5歳以下には与えない
△節分の豆も与えないようにする
りんごや飴…提供する場合は目を離さないようにする



17日(金)はお正月献立



昼食は、だしと調味料を入れて炊いた「おだしごはん」。お正月のおせち料理にかかせない「煮しめ」。果物には、切り口が菊の花に見える菊花みかんがです。おやつには紅白くずもちで新年をお祝いします。

24日(金)は 富山県の郷土料理



昼食は、ゆでた野菜を細かく刻み味噌と和えた「ほうれん草のよごし風」がです。(夜に作り置きをして翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったそうです。) おやつは、富山県で長く親しまれている、ご飯を潰して小判型にし、両面を焼いて胡麻味噌をつけたみそかんぱ風を作ります。

31日(金)は お誕生日会献立

昼食は「ワタナベさん」という絵本を題材にしたスペシャルメニューです。鍋ひとつで料理を作る名人であるワタナベさんがお客さんの為に作ったナポリタンを表現します。おやつは、豆乳を使ったバナナケーキで皆をお祝いします。

