



# 1月 給食だより



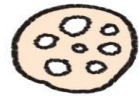
令和7年 1月号  
頭陽会 すみだこども園

## あけましておめでとうございます

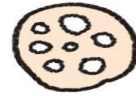
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、こころを込めておいしい給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



## おせち料理って？



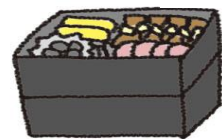
おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族揃って一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。準備を子どもたちに手伝ってもらったり、一品一品に願いが込められていることを話したりしながら、おせち料理を継承していけたらいいですね。



黒豆・・・まめに働き、まめに暮らせませすように  
数の子・・・子孫繁栄を願う  
れんこん・・・先々の見通しが効く



ぶり・・・出世できるように  
海老・・・背中が丸くなるまで長生きできるように  
など他にも色々あります



## 餅つき大会の様子



「きね」と「うす」の名前を知らない子が多く、「ペッタンするやつ！」と興味津々。園長先生のお手本を見てやる気マンマンです。杵を持って振り上げるとバランスが取りにくかったけど、「ペッタン！ペッタン！」と力強くついていました。つきたてのおもちを触ると「いいにおいがするなあ」「あったかい」など感じたことを言いながらおもちを丸めるこどもたち。団子のように丸めるおともだちもいたり、思い思いの形にできました。



## 今月の食育絵本 「かき」

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように柿にはビタミンがいっぱいです。柿に含まれるタンニンが生活習慣病や老化の原因「活性酸素」の増加をおさえることができます。給食では「柿入なます」や、「柿のケーキ」などを提供しました



## 今月の行事食

7日（火）七草ケーキ

春の七草「セリ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」  
無病息災を願って食べる七草粥は、お正月のごちそうで弱った胃腸を休ませる効果があります。

8日（水）赤飯、ぶりの照り焼き、含め煮、紅白なます、豆腐のすまし汁  
楽しみにしてくださいね(ˆoˆ)