



# 1月給食だよ!

令和5年 1月

あけましておめでとうございます。

本年も楽しく食事ができるよう、工夫をしていきます。

よろしくお願いいたします。



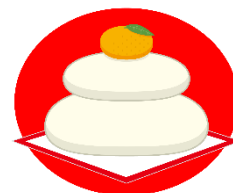
## 鏡開き

鏡開きとは、1月11日にお正月の間に飾っていた鏡餅をかたづけ、その餅を食べる行事の事です。

古くからおもちは神様が宿るものであり白は汚れを祓う色であると共にもちの丸さは円満の象徴でもあります。

そのもちを食べることで新年の無病息災を祈願します。

園でも飾っていた鏡餅を使って鏡開きをして、そのお餅であられを作り提供する予定です。



## 牛乳

栄養のバランスが良く「準完全食品」といわれる牛乳は、タンパク質、脂質、炭水化物の三大栄養素と子どもの成長期に必要なカルシウムなどのミネラル、疲労回復に役立つビタミンB群が豊富に含まれています。

また、ビタミンAも含まれていて粘膜を健康に保ったり抵抗力を強めたりする働きがあり、免疫力がアップすると考えられています。

園では、継続的な栄養補給ができるように朝間食や午後間食に取り入れています。



## クリスマスクッキー作り

12月20日、そら組が食育でクリスマスクッキー作りをしました。  
午後間食で食べる自分のクッキーを型抜きしました。  
ハロウィンクッキー作りに続き二回目のクッキー作りです。  
前回よりも大きい雪だるまや、もみの木の型でみんな上手に  
型抜きができました。  
出来たクッキーに「おいしくな〜れ」と魔法の言葉をかけました。



## フリフリおにぎり作り

12月21日、にじ組が食育でフリフリおにぎりをしました。  
ビニール袋に手作りのふりかけとおにぎりを入れてみんなでビニール袋  
をフリフリ！一生懸命にふっていました。  
作ったおにぎりは、お皿に移して食べました。

