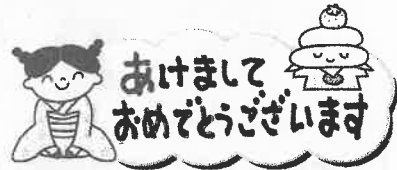


食育だより

今年も新しい一年を迎えることができました。新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



しょうがつ ぎょうじしよく
正月の行事食
（おせち料理）

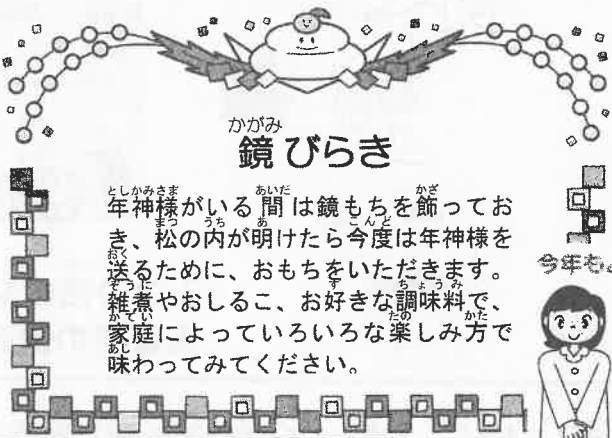
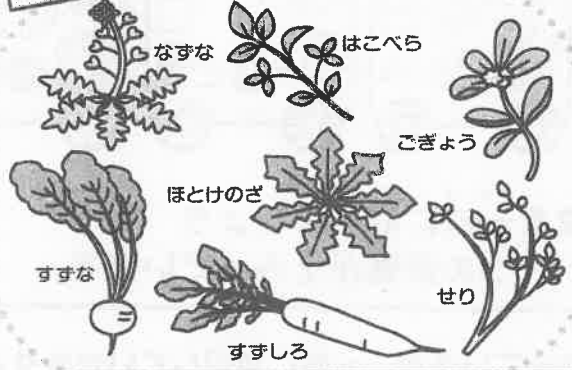
色とりどりのおせち料理は、みているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思えます。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね



きょうどりょうり
郷土料理を
あじ
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です。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。

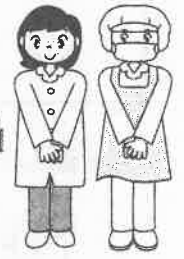
はる ななくさ
春の七草



かがみ
鏡びらき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

今年もよろしく



1月7日の人日（じんじつ）の節句の行事食。その日の朝に「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。

冬に食中毒も多くなります。

特に、ノロウイルスが多くなりますので、手洗いや食品の取り扱いや体調管理が必要になります。

ノロウイルスに注意!



どのタイミングで手洗いするの？

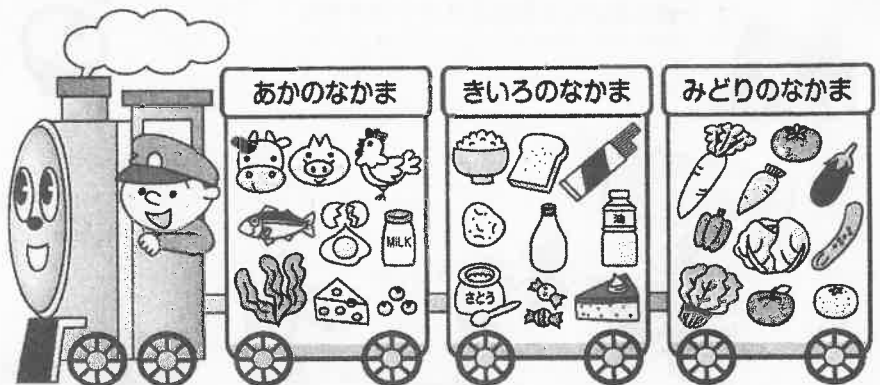


ノロウイルス予防の約束

- 手洗いをしっかり
- 体調を毎日チェック
- 嘔吐物の始末をきちんと

ノロウイルス対策の確認

嘔吐物の適切な処理・消毒を行う



3つの色のなかまを一緒に取りましょう！
保育所の給食は、3つの栄養がそろっています。

★新しい年に、「はし」の使い方を家でもうまくできているか、一緒に確認していきませんか。

