



# もぐもぐだより

至誠会保育園

令和6年 1月30日発行

栄養士 山中

暦では初春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい時期です。旬の食材を取り入れるなどして、元気な体作りを心がけたいものです。

冬の野菜は、白菜やほうれん草、大根などたくさんあり、寒い冬に必要な栄養素がたっぷり含まれ、風邪予防にも効果的です。今年も子どもたちの健やかな健康を願って、安全で美味しい給食を作っていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

## ☆かるたの食育☆ すみれ組（4歳児クラス）

1月30日(火)にすみれ組で食育かるたをしました。かるたには給食で提供する食材が描いてあり、それぞれ赤（肉や魚などの、血や肉になるもの）・黄（ご飯や麺、芋などの、力のもとになるもの）・緑（野菜や果物などの、身体の調子を良くするもの）の3色の食品群に合わせて、色が分かれていることを話しました。

「取れた！」と喜ぶ姿や、あと少しのところまで取れなくて悔しがる姿、札を同時に取った時は、じゃんけんをして札を譲り合う姿が見られました。



食育かるた



食べ物は赤色、黄色、  
緑色に分けられます



取れた！



みんなよく  
聞いていてね

## 12月クリスマスメニュー

12月15日（金）ハヤシライスを提供しました。ご飯を乳児組は星型、幼児組はツリー型にし星型の人参やコーンで飾り付けをしました。子どもたちは「星（人参）を最後まで取っておくよ」「ご飯がツリーの形になっていて可愛い」と喜んで食べていました。



## 1月の行事メニュー

☆1月5日（金）七草粥☆



七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われています。そこで無病息災を祈って、七草粥を食べる習慣が広まりました。また1月7日は「松の内」と呼ばれるお正月の最終日に当たります。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の摂取が不足しがちな冬場に栄養補給する効果もあります。

☆1月11日（木）おしるこ風（鏡開き）☆



お餅の代わりにさつま芋を入れたおしるこを食べました。「甘くて美味しいよ」と嬉しそうに食べていました。おしるこの小豆が苦手な子もいましたが、みんなで行事食を味わっていました。

※もぐもぐだよりの発行は5月・7月・10月・1月です。