



# モグモグだより

至誠会保育園  
令和3年 1月 25日 発行  
栄養士 山中

暦では初春ですが、まだまだ厳しい寒が続いています。冬は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、風邪に負けない元気な体作りを心がけたいものです。

冬の野菜には白菜やほうれん草、大根など沢山あり、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いたします。

## ☆もぐもぐアルバム☆ すみれ組 (4歳児クラス)

1月7日(木)にすみれ組で食育カルタをしました。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色の食品群の話をして、給食で提供する食材を描いたカードを使って遊びました。

カルタ札を取れて大きな声で「やったー!」と喜ぶ姿、あと少しのところまで札が取れなくて悔しがる姿が見られました。

給食の様子を見に行くと、子どもたちが「キャベツは緑色のグループだよ。」と、献立に入っている食材のカルタで覚えたグループの色を教えてくださいました。



食育カルタ



食べ物は赤色、黄色、緑色に分けられます。



とれた!



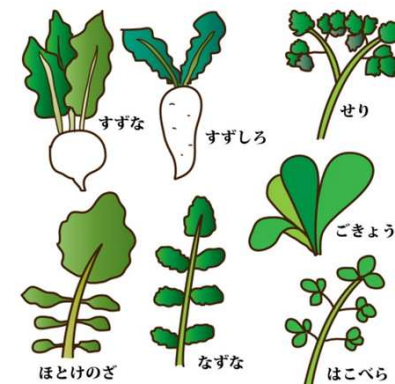
手はお膝で、読み札を聞いていました。



誰が早かったかな?

## ☆1月の行事メニュー

1月7日(木) 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いわれています。そこで無病息災を祈って、七草粥を食べる習慣が広がりました。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、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあります。

みんなで七草を  
言ってみよう



七草を味わって、  
今年も元気に過ごそう



1月8日(金) おしるこ(鏡開き)



お餅の代わりに、さつまいもを入れたおしるこを食べました。子どもたちは「お芋も甘くておいしいね。」「お家ではお餅のおしるこを食べたよ。」と嬉しそうに食べていました。おしるこが苦手な子もいましたが、頑張ってお食べていまし

※今年度のもぐもぐだよりの発行は7月・10月・1月です。