



給食だより1月号

令和6年1月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

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、おいしい食事を心を込めて作って
いきたいと思います。

春の七草

七草がゆは、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、です。

1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。保育園では1月9日に「かわり七草がゆ」を食べます。子どもたちが食べやすいように白菜や大根などが入っています。

「かわり七草がゆ」のレシピを置いてますので参考にしてください。



朝ごはんを食べよう!



朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしたりイライラしたりします。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養素です。お友だちとたくさん活動ができるように簡単なものでいいので、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

