

# きゅうしょくだより 1月号

上北台こひつじ保育園 2018年1月5日(金)



新しい一年を迎えることができました。新しい年も子ども達の健やかな成長を見守りながらおいしい給食づくり、そして食育活動を進めていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## <今月の食育目標>

- 0歳児・・・スプーンに興味を持ち、自分で食べることに慣れる。
- 1歳児・・・好きな食べ物が増え、意欲的に食べる。
- 2歳児・・・食事のマナーを知り、お友達や保育者と食事を楽しむ。
- 3～5歳児・・・献立に興味を持ち、食事を楽しみにする。

## 今月の行事食・食育

- ・七草粥(おやつ) 5日(金)
- ・誕生会メニュー 17日(水)
- ・給食の話 19日(金)

(赤・黄・緑の食品群について3・4・5歳児クラスにお話していきます)

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を!

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

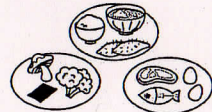
### ◆赤色群・・・たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆、海藻など

### ◆黄色群・・・糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など



### ◆緑色群・・・ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など

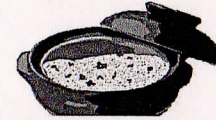


## 七草がゆの由来

1月7日に、七種類の野菜が入った汁物を食べることで邪気を払い、無病息災を願うという中国の風習に由来しています。日本ではせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べる習慣は江戸時代から定着したそうです。無病息災を願う他に、お節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う意味もあったようです。



## 七草粥の作り方 (4人分)



- (材料) ・米 1カップ ・水 5～6カップ ・春の七草 適量 ・塩 適量  
 (作り方) ① 米を洗い、水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、40～50分煮る。  
 ② 七草のかぶ、大根などはイチヨウ切りにして、①の米に加える。  
 ③ 葉の部分は下茹でし、軽く絞ってみじん切りにする。  
 ④ 米が柔らかく炊けたら、七草の葉と塩を加えて味をととのえる。

## 七草の種類

