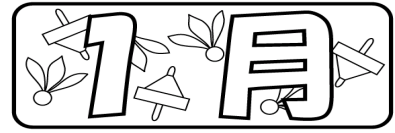


2024年

給食だより



春明保育園
栄養士 寺嶋雅子





新年、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、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。

1月12、26日のなます風サラダ、23日酢の物に保育園の園庭のゆずを使用します。楽しみにしてくださいね。

おもちのお話

お正月におもちは食べましたか？おもちはお雑煮に代表されるように、お正月の食べ物と思われがちですが、本来、さまざまな祭りや年中行事など、ハシの日に欠かせない食材でした。

かつては暮らしの節目や儀礼の際に、もちをついては祝ったり、近隣の人々に配ったりしていました。いまは家庭で作って食べることは減ってきていますが、手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいものです。

<p>お正月</p> <p>鏡もちを飾り、お雑煮を食べます。</p> 	<p>3月3日 雛祭</p> <p>三色のもちを重ねたひしもちを雛段に飾ります。</p> 	<p>桜の頃</p> <p>桜もちを食べます。</p> 
<p>春の彼岸、春分の日 秋の彼岸、秋分の日</p> <p>ぼたもち（おはぎ）を作って仏壇や先祖の墓に供えます。</p>	<p>5月5日 端午の節句</p> <p>柏もちを食べます。</p> 	<p>仲秋</p> <p>萩やすすきと一緒に米粉で作った月見団子を供えます。</p>



餅をのどに詰まらせる窒息事故は毎年起こっています。ご家庭でおもちを食べる時は、お子さまが一人で食べることをないように注意して食べましょう！

○食事の正しい姿勢について

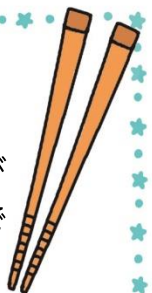
正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直しましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど食事に集中できません。足の下に台を置くなどしてふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちやなど気になるものが入らないように片付けることも大切です。



ただしい
しせいで
たべよう

はじめての箸を選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。子どもと一緒に選んでお気に入りを見つけましょう。



素材・・・木製か竹製

形・・・四角か六角で滑り止めのついてるもの

長さ・・・子どもの手を広げ、手首～中指の先の長さ+3cm

