

# きゅうしょくだより 1月

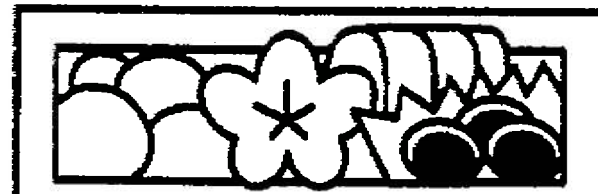
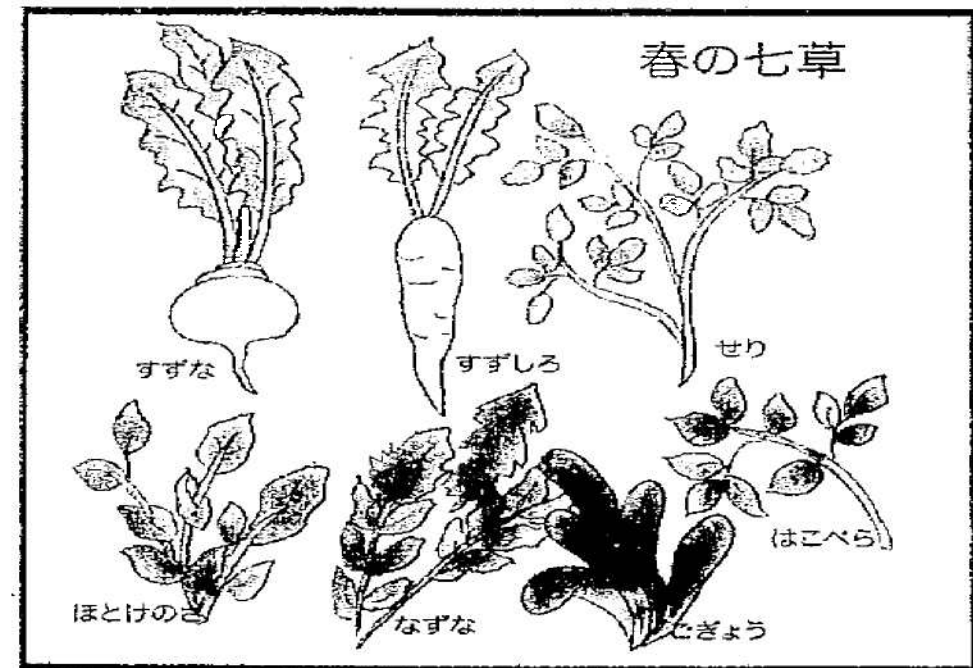
## 新年、あけましておめでとございます。

子どもたちの元気な声やあいさつと共に、新しい年がスタートしました。今年度も残り少しですが、一日一日を元気に過ごして行きたいと思えます。

さて、最近では年末年始も様々なお料理を食べるようになってきましたが、現在では、重詰めた料理を「おせち料理」と言ってお正月に食べる風習が残っています。

1月7日は、胃の調子を整えたり厄除けのために、春の七草を使って「七草がゆ」を食べます。七草の葉菜には、ビタミンA,B,C,そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

保育所では、「七草すいとん」になって給食に出すようにしています。

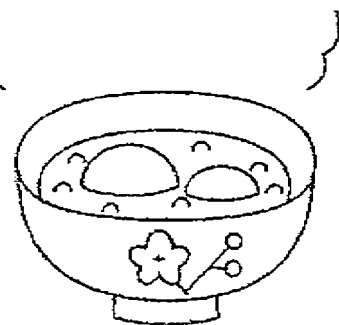


### おせち料理の意味

- 黒豆 / 「毎日を「マメ」で元気に過ごす」
- 田作り / 「豊作を祈る」
- 昆布巻き / 「毎日の健康をよる「こぶ」」
- レンコン / 「先々の見通しが利くように」
- などなど。

### 1月1日は鏡開きです。

飾っておいた鏡餅を保育所では、おやつの際に「ぜんざい」にして食べます。



### 水分補給は・・・

かぜで熱がでた時は、水分が不足しないように、数回に分けてお茶やイオン飲料などで水分を十分に摂るようにしましょう。

