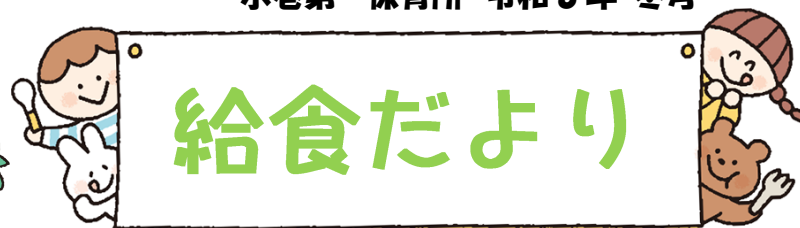




水巻第一保育所 令和8年 冬号



給食だより

明けましておめでとうございます。

年末年始はどんな過ごし方をされましたか？寒い季節もここからが本番。栄養のある食事や生活リズムを整えて、様々な病気に打ち勝つ元気な身体を作りましょう！

本年もどうぞよろしくお願い致します！

お節料理の意味を知ろう

お正月におせち料理はいただきましたか？
お節料理には様々な意味や願いが込められています。

数の子＝子孫繁栄

紅白なます＝平和の願い

黒豆＝まめに暮らせるように

かまぼこ＝日の出を表す

昆布巻き＝「よろこぶ」の縁起もの

エビ＝腰が曲がるほど、長生きするように

行事食を通して、食への関心や家族を思いやる気持ちが育まれるといいですね。



今日は何の日？



1月11日は
「鏡開きの日」です。



お正月に歳神さまにお供えした鏡もちを木づちで割り、お汁粉やお雑煮にして食べることで、1年の無病息災を願います。小さなかけらも残さず食べましょう。

園ではおやつ芋ぜんざいに3歳以上児のみ提供します。(3歳未満児はもちなし芋ぜんざいになります。)



子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q. みかんのカビ予防に
箱に入れるとよいのは？

①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

A. 正解は①。箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。

