



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2024年1月号
給食室



久しぶりに会ったお友だちと、楽しく給食を食べました！

本年もよろしくお願い致します

年末年始、どのように過ごされましたでしょうか？年末年始は、1年の中でも日本の伝統文化に触れる機会が多いように感じます。正月料理もそのひとつで、現代風にアレンジされた料理もありますが、豊作や無病息災などの願いが込められた料理も受け継がれています。給食の歴史においても、起源は明治時代にさかのぼり、献立は時代の流れとともに変化していますが、いつの時代も子どもたちの健康を大切に思う気持ちが詰まっていることが感じ取れます。子どもたちが寄せてくれる給食の感想に寄り添いながら、本年も美味しい給食作りに励みたいと思います。



3 学期の給食目標

「よくかんで なんでもたべましょう」

味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。

給食が苦手な子も、昨日より少しでも食べる意欲が増すよう励まし合って、無理なく食べられるよう見守っていきたいと思います。

△▼△給食室からのお知らせ△▼△

★1月26日(金)は幼稚園生活発表会準備のため、午前中保育です。また、1月29日(月)は、生活発表会の代休です。幼稚園は、あすなろ(2・3号)の給食があります。

★2月3日(金)に、節分献立を実施予定です。乾いた豆は誤嚥事故が起こりやすいので、節分豆の提供はしません。ご家庭でも、炒り大豆やピーナッツなどを食べられる際は、十分ご注意ください。

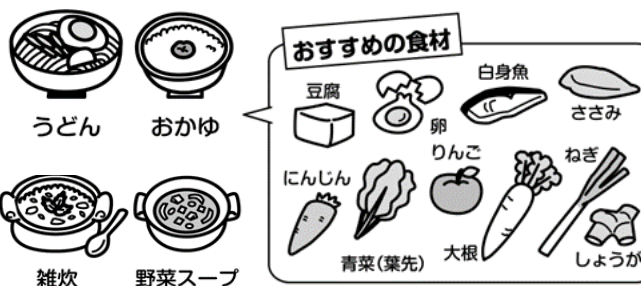


かぜをひいてしまったときの食事

時期を問わず色々な感染症や風邪が流行っています。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にゆっくり体を休めましょう。

●消化の良いものを選び、水分補給を心がけましょう

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分を控えめにし、消化の良いものを選びましょう。食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかり行うことが重要です。水分補給は、常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。



今月の郷土料理

★献立★ ～1月25日(木)実施予定～

- ・小豆ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・ほうれん草のお浸し
- ・ごった汁

かつて、農家ではご飯が足りない時は、地場でとれた小麦や小豆を使って、団子汁やうどんなど工夫してその日の生活を営んでいました。特に、田植えや取り入れ等のときは夕方遅くまで仕事をするので、間食や夜食をとって空腹を満たしたそうです。

ごった汁(いっぢれにうめん)は、小城町に伝わる料理です。小麦粉をこねてきしめんにして入れる場合を『いっぢれにうめん』といい、こねて手でちぎって入れる場合を『ごった汁』といいます。

野菜(人参・大根・ごぼう)とだし汁を合わせて煮て、火が通ったら、湯で耳たぶほどのやわらかさまでこねた小麦のだんごをひと口大にちぎり、加え煮えたら、味噌、または醤油で味付けします。(給食では醤油仕立てにします)

【農林水産省：うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味】より