



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だよ！
2021年1月号
三光幼稚園給食室



嬉しい♪楽しい♪15時おやつ時間！今日はキャロットケーキ☆

左：すみれ組

右：ちゅうりっぷ組

明けましておめでとうございます

年末年始はどのように過ごされましたか？年末には雪も降り、コロナ感染予防のため外出を控えられた方も多かったのではないのでしょうか。そして、お正月といえどもゆっくりできず毎回の食事の準備に大変だった方もいらっしゃるかと思います。

幼稚園の給食は12日（火）からスタートしましたが、あすなろや保育園のお友達は一足先に給食がはじまりました。お友達と一緒に食べる久しぶりの給食にとっても嬉しそうな様子でした♪チキンライスやスパゲティサラダは人気でおかわりにもたくさん来てくれました(*^-^*)

今年も安心・安全な美味しい給食作りに努めて参りますので、よろしくお願いいたします。



1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように家族の健康や幸せを願って食べられる料理があります。例えば1日～（お正月）おせち料理や7日（人日の節句）七草がゆ、11日（鏡開き）お汁粉などです。中でも15日（小正月）に食べられる『あずきがゆ』は知っていますか？あずきの赤い色には悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べられるそうです。



△▼△給食室からのお知らせ△▼△

★1月29日（金）は午前中保育、2月1日（月）は生活発表会の代休のため、幼稚園はあすなろをご利用の方（2号・3号のみ）の給食を実施します。

★今年の節分は2月2日（火）ですが、食材調達や調理準備の都合上、節分献立（恵方巻）を3日（水）に実施させていただきます。また、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。ただし、クラスでの豆まきはあります。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。



寒い時期にも…水分補給が大切です！

2月3日は『立春』、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続いています。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。最近ではマスクをしていて、ついつい水分補給を忘れがちになったり、億劫になったりして、脱水症状になる人が増えているそうです。

のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前

食事やおやつの時



運動をする時とその前後



入浴の前後

のどが渇く前に！

今月の郷土料理

★献立★ ～1月15日（金）実施予定～

- ・小豆ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・ごった汁
- ・ほうれん草のおひたし
- ・チーズ

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（いっちゃんにうめん）は、小城町に伝わる料理です。小麦粉をこねてきしめんに入れて入れる場合を『いっちゃんにうめん』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。