



# 給食だより

那珂こども園  
令和8年1月1日

明けましておめでとうございます。今年度の園生活も残すところあと三ヶ月となりました。食育活動も終盤になってきましたが、子どもたちの体験したい活動を盛り込んで色んな活動をまだまだ沢山行っていきたいと思います。



## 鏡開き

松の内が過ぎたらお正月も終わります。年恒例行事のお餅丸め活動を12月19日(お弁当の日)に行いました。年明けはそのお餅を使って鏡開きをし、お餅をいただきます。年神様にお供えをした鏡餅には神様の魂が宿り、食べることでその力を授けてもらうと意味があるそうです。

今年は1月11日(日)が鏡開きの日とされていますが園では1月9日(金)に鏡開きのメニューを行う予定で今年一年の健康を願いたいと思います。



## 発酵食品をとろう

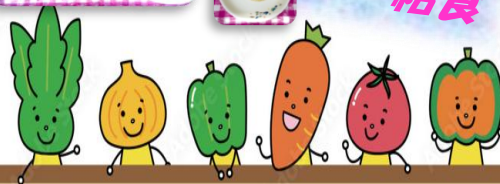


腸内環境を整えたり免疫力アップに役立つといわれる発酵食品。子どもの頃から積極的に体内にとり入れたいものです。手軽に取りやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便秘をよくする働きがあり、朝、便が出にくいお子さんにもおすすめです。

11月中旬、うめ組さんで味噌の仕込みを行いました。2月くらいに食べられる予定です。食育活動の中でお味噌を使った活動を行いたいと思います。



## クリスマス給食



## 体を温める食べもの

昔から、根菜類には体を温める効果があるといわれています。ニンジンやゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャ。スープやみそ汁など、汁物に入ると食べやすいものばかりです。また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。







春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことです。1月7日にはこれでおかゆを作り、無病息災を願っていただきます。お正月に食べすぎてしまった胃にやさしいおかゆ。お子さんと、「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら召し上がってみてください。



## 旬の野菜



栄養満点の緑黄色野菜が成熟する季節です。しっかり補給してパワフルな新年に...

りんごは人類が食べた最古のフルーツと言われています。食物繊維が豊富で栄養価が高く、欧米では「1日1個のりんごが医者をお遠ざける」と言われています。皮には全体の3分の1の栄養があるため、皮ごと食べたり、すりおろして飲むのがおすすめです。皮の色が黄色、赤、緑などいろいろな品種があり、最近では中が赤色のりんごや調理用に酸味のある「クッキングアップル」なども作られています。



## 焼きいも

12月12日(金)天候もよくこの日も子どもたちと園庭で焼き芋の食育活動を行いました。

園児全員お芋をホイルに自分たちで包み、落ち葉を使って火をおこした中にお芋をセッティングして、中がしっかり焼けるまで何度も様子を見てはお芋をひっくり返し、大事に大事においしい焼きいもになるように育てていました!! ...3時間後、全員の焼きいもがとてもおいしそうに出来上がり、以上児さんのクラスは早速お昼ごはんに食べました。未満児さんには、熱すぎるので、3時のおやつで焼き芋をたべました。日ごろお芋の苦手な園児も、この日はみんな「おいしい～」って何度も言いながら食べていました。



## みそ汁作り



園の子どもたちは毎日のように食育活動を行っていて、今回はおみそ汁作りに挑戦しました。

みそ汁の中に何の具材を入れるのか班で話し合い、食材を自分たちでお店に買い出しにいったからの調理でした。みんな真剣なまなざしで、野菜などの食材をピーラーや包丁を使いどんどん下処理をし、煮干しから出汁をとって味噌汁づくりに取り組んでいました。この日はとうふも豆乳とにがりで作作りし、私たち職員もビックリするほど上手にできあがっていて、子どもたちは「世界で一番おいしい味噌汁!!」って言いながら食べていました。



## お知らせ

### お弁当の日

1月16日(金)

冬の寒い時期でもノロウイルスなどの食中毒の起こりやすい季節です。食中毒に気を付け、ご協力を宜しくお願いします。

