

1月 ぱくぱくだより

さくら保育園



2022



(あけまして おめでとう ごさいます)

昨年同様今年も安心安全で子供の成長を応援するおいしい給食を提供していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。笑顔がたくさんの一年になりますように。

栄養素グループ

「きいろ」のなかま

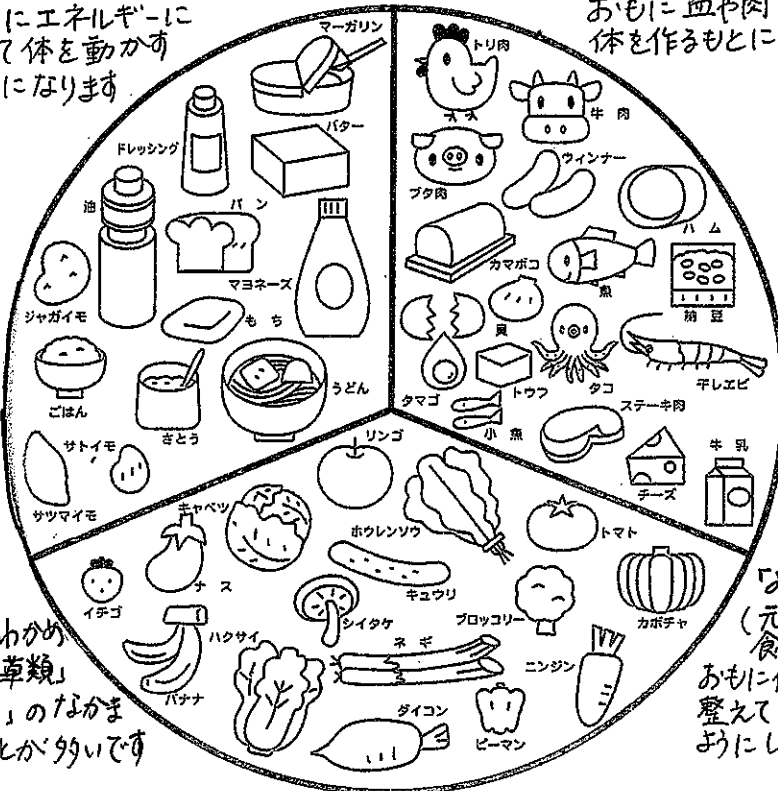
(もりもり力がでる食べ物)

おもにエネルギーになって体を動かすもとになります。

「あか」のなかま

(ぐんぐん大きくなる食べ物)

おもに血や肉になって体を作るもとになります。



「みどり」のなかま

(元気な体になる食べ物)

おもに体の調子を整えて病気をしよいようにします。

※のりやわかめなどの「海藻類」は「みどり」のなかまに入ることが多いです



おせち料理の意味

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

かがみもちの飾りにはそれぞれ意味があります

- 夏白 / 「長寿と夫婦円満」
- コナツ / 「喜ぶ」
- タイダイ(ミカン) / 「元々栄える」
- くしかき / 「幸運を取り入れ」
- コズリ / 「家系の絶えぬ継ぎ」

おかゆを食べて体調を整えましょ

年末年始はごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために1月7日にはセリ・スナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケナギ・スサ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にもおかゆをいただきます。このおかゆにはアズキを入れる地方がタ多いとされていて「アズキがゆ」とも言われています。

1月の食育テーマは『食べものの仲間と働き』です

子ども達に覚えたい「3つのお皿」の役割(3色食品群)

赤色	緑色	黄色
血や肉になる	体の調子を整える	力になる
・魚貝類・肉・乳・乳製品・たまご・大豆・豆製品	・緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻、きのこなど	・穀類・いも・油・砂糖・糖・お菓子・しほ品
命を支える最も大切な成分=たんぱく質が豊富に含まれています。このお皿なしでは健康に成長できません。	このお皿の栄養成分はセレンとセレン。お腹の調子をよくするだけでなく、食品中の有害物質を排泄する働き、肥満、虫歯予防の働きも。	何を動かすにはエネルギーが必要。車ならガソリン。人なら、このお皿の食べ物がその役割を果たします。そして活動で生じた熱は体温に

食べ物の働きを知らず、バランスよく食べるとの大切さを身に付けて欲しいです。そして、今日の給食メニューは『たんぱく・たんぱく(豆)』です。たんぱく(豆)に登場するのは、お箸で切り、自分の口のサイズに食べます!! だも挑戦しますよ。正しく持ち、上手に切りますか? ~ がんばりましょ!