



令和3年度 泉の杜幼稚園

1月給食だよ!



令和4年1月4日

あけましておめでとうございます。

年末年始をご家族で楽しく過ごされたことと思います。

寒さが一段と身に染みる季節、体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。体が暖まると血液が十分に流れて内蔵の働きがよくなります。免疫力を高めることや体を暖めることが大切です。具合が悪い時は体調を見ながら食べやすい食事を摂るようにしましょう。昨年に引き続き手洗い・うがいや換気を基本に感染症対策を徹底しましょう。



1月の行事

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、家庭の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

と食べ物



1日～正月

おせち料理 お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。



7日 人日の節句

七草がゆ

7種類の若菜をいれたおかゆを食べ、無病息災を願います。



11日 鏡開き

お汁粉

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。



15日 小正月

あずきがゆ

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、おかゆにして食べます。



★ 正しいおはしの持ち方をご存知ですか!

はしを上手に使うことができますか?日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方を身につけることで、お皿に食べ物を残したり、ポロポロとこぼすことなく、料理をきれいに食べることができます。

①



1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。

②



「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

③



もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④

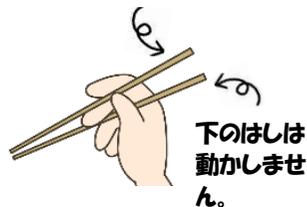


上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

【気を付けよう! 間違ったおはしの使い方】

- 寄せ箸…お皿をおはしで引きよせること
- 指し箸…食事中にお箸で人を指すこと
- 刺し箸…料理におはしを突き刺して食べる
- 探り箸…お箸で食べ物をかき回して、料理を探し出すこと
- 涙箸…食べ物の汁気をポタポタと垂らしながら食べる



泉の杜幼稚園では、4歳児クラスで担任の先生方と共に、お子さま方の育ちに合わせて、負担や不安な気持ちを感じることをないように考慮して、日々の給食時間や年2回に分けての食育活動に、スプーン・フォークの持ち方の確認や食事のマナーと共に「箸の持ち方を知ろう」の活動を行っています。お子さまが箸の持ち方に興味関心を示された時には正しい持ち方をお家でも褒めながら見守ってくださいね。

本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願ひ致します。
給食部一同

