



# 1月 給食だよ!



R3・1月

伊万里保育園

## 新年明けましておめでとうございます

今年にはコロナウイルスの影響でいつもと違う年末年始を迎えられている方も多いのではないのでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、手洗いうがいは忘れないようにしっかり行ないましょう。寒くても外で遊び、免疫力を高めましょう。早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整えて、今年も元気で過ごしましょう。

12月18日はお楽しみ会とクリスマス会でした。年長さんはクッキングでプリンアラモード作り、きれいにデコレーションできました。楽しかったですね。

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

1月7日のおやつは七草がゆです。身体に優しい七草がゆを食べて元気に登園しましょう。園でとれた野菜も入ります。



1月26日(火)の年長児のクッキングでは、だご汁を作ります。野菜を切ったり、だごをちぎったりします。けがをしないように気をつけて行ないましょう。エプロン、三角巾を準備して下さい。



12月22日に年長・年中児は餅つきをしました。自分で丸めたお餅でおいしいきなこ餅を食べました。おやつにはみんなで丸めたおもちを入れたぜんざいを食べました。おいしかったです。

