



給食だより



令和2年12月25日
まことさつぽろ保育園

七草がゆ



春の七草といえは、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。無病息災を願って食べる七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。実は理にかがった昔からの風習なのです。子どもたちにも伝えていきたいものですね。



おせち料理の青味

黒豆～「毎日ママで元気に過ごす」
田作り～「豊作を祈る」
昆布巻き～「毎日の健康をよるこぼ」
レンコン～「先々の見通しが深水のように」
数の子～「子孫繁栄」を願う

ご家庭でも、おせちの由来について話題にしてみてもいかがでしょうか？



一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。おせち料理はもともと、神様にお供えたものを、後から家族でいただくものでした。これは神様と食事することで、福を招き、災いを打ち払うと考えられていたため、「家族が一年、幸せが過ごせますように」という願いがこめられています。

「食品表示」をチェック！しよう

JASマーク	特定JASマーク	有機JASマーク	ほかにも
食品ごとの規格検査に合格した一定以上の品質を保証する製品	原料・生産法が特別に「熟成」のハムやベーコンなどが代表的	土壌から生産・管理方法の条件をクリアした有機農産物に記載	特定用途食品マーク 特定食糧用食品マーク

食品の表示からは製品の品質機能や賞味期限など、たくさん情報を読みとれます。

消費期限…製造日から約5日(お弁当、パン等)以内に品質が劣化

賞味期限…比較的劣化しにくいもの。

アイス、食塩、ガムなどは表示を省略することも可能。



12月15日(水) 4.5歳クラス 鏡餅づくりをしました



14日はもち米を洗いました。
栄養士上ロより「お米ともち米の違い」についてのお話を聞きました。
15日は鏡もちを作りました。
水をかけながら、みんた素敵で上手なまるいおもちをつくりましたよ
機械でとんとんおもちになっっていくのE観て、楽しそうにしました。

真剣ですご 園長先生のも見本に... 1月4日より飾りますので、ぜひ見つけて下さいね。