

いただきます 1月

2019. 1. 1発行 栄養士：西村 瑞保

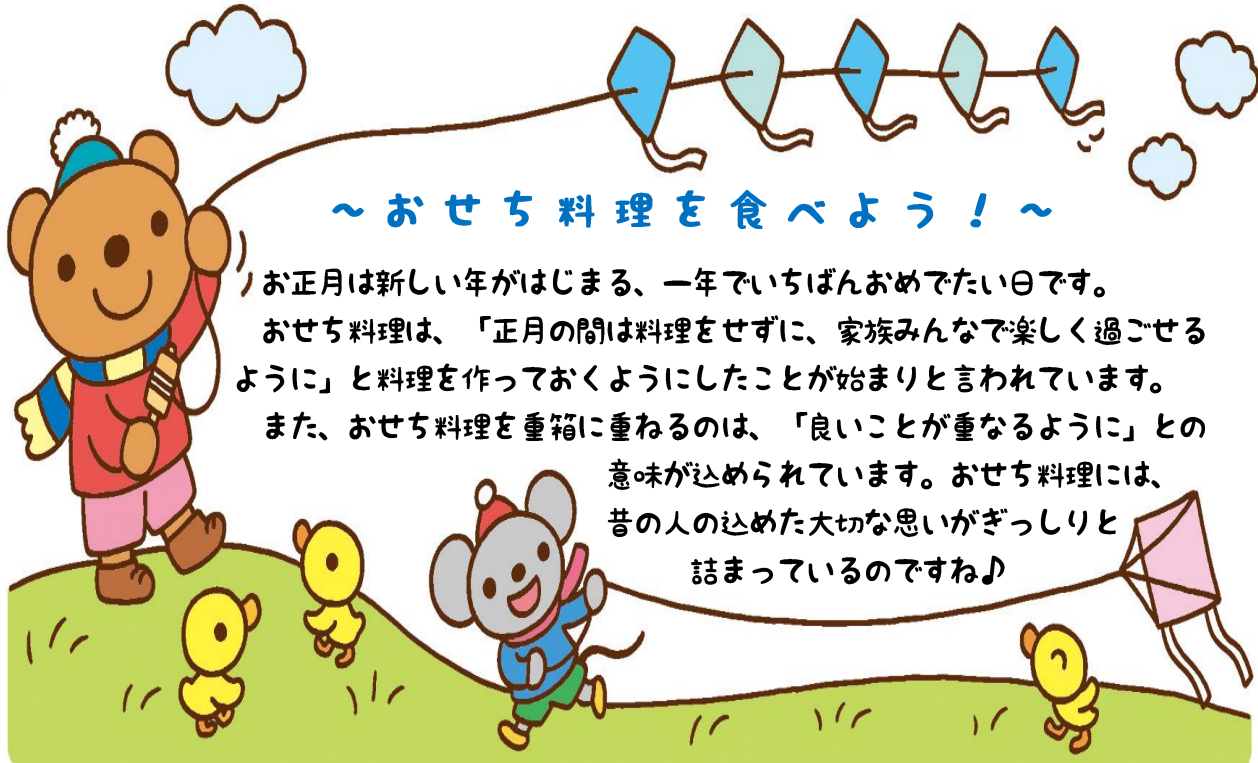
あけましておめでとうございます

今年も保育園の食事をたくさん食べて、元気いっぱい遊ぶ子どもたちの笑顔が見られることを願いながら、食事作りに励みたいと思います。今年もよろしくお祈りします。



1月もまだまだ厳しい寒さが続きます。風邪やインフルエンザが流行しはじめ、体調を崩しやすい季節となりますので、食事の前の手洗い・うがいの呼びかけをご家庭でもよろしくお祈りします。

1月25日（金）は、『ふじヶ丘鍋クッキング』を予定しています。寒い季節にぴったりの温かいお鍋を子どもたちと一緒に楽しく作りたと思います。当日は、エプロンと三角巾の準備、爪のチェックをよろしくお祈りします。



～おせち料理を食べよう！～

お正月は新しい年が始まる、一年でいちばんおめでたい日です。おせち料理は、「正月の間は料理をせずに、家族みんな楽しく過ごすように」と料理を作っておくようにしたことが始まりと言われています。また、おせち料理を重ねるのには、「良いことが重なるように」との意味が込められています。おせち料理には、昔の人の込めた大切な思いがぎっしりと詰まっているのですね♪

ふじヶ丘保育園 TEL : 099-244-1590 FAX: 099-244-1517
 子育てセンターはらっぱ TEL : 099-244-1365
 メールアドレス harappa@joy.ocn.ne.jp
 ホームページアドレス http://www.fujiho.jp/
 ※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



☆七草がゆ☆



1月7日は、無病息災を願って七草がゆを食べる風習があります。また、お正月でごちそうを食べたお腹を休ませる意味もあります。自分たちで七草を集めるのは大変ですが、「七草セット」を販売しているお店も見かけるようになりました。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

7日（月）は、保育園でも七草がゆを準備しています！七草を迎えるお子様と一緒に、給食室にお立ち寄りください♪



鏡開きで無病息災！



先月4日に、もちつきを行いました。あいにくの雨模様でしたが一生懸命もちをつく子どもたちの姿がありました☆

1月11日は鏡開きです。お正月の間に家に飾られていた鏡もちを食べると、家族みんなが一年間無事に過ごすことができると言われています。保育園でも今年の無病息災を願い鏡開きを行いたいです♪

