



# お料理室だより

スプリングハウス保育園



## あけまして おめでとう ございます

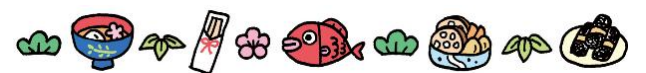


ご家族のみなさん、体調を崩すことなく新しい年を迎えられましたでしょうか？  
おせち料理やお雑煮を食べて楽しく過ごされたことと思います。

今年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点のおいしい給食作りに励みたいと思っています。また、たくさんの食体験を通して、子どもたちが「食」に興味・関心が持てるよう、楽しく活動したいと思っています。今年もどうぞよろしくお願い致します。



## おせち料理の意味



年神様にお供えするための料理を『おせち』と言います。おせち料理のひとつひとつには意味があります。



《黒豆》 まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせますように



《田作り》 作物がたくさん実りますように

《昆布巻き》 毎日の健康をよろ“こぶ”



《数の子》 子宝に恵まれますように（子孫繁栄）

《れんこん》 将来の見通しが利くように



《えび》 腰が曲がるまで長生きできますように

《紅白かまぼこ》 紅白は縁起の良い色



なすな



ほとけのさ



せり



はこべら

## 春の七草



すすな  
(かぶ)



ごぎょう



すずしろ  
(だいこん)

七草がゆは、今年一年の**無病息災**を願って食べられます。

また、**ビタミン**や**ミネラル**が豊富に含まれているので、年末年始やお正月に栄養バランスが偏ってしまった身体の**栄養補給**もできます。たくさんごちそうを食べて弱った胃や身体を休ませるのも、七草がゆを食べる理由のひとつだといわれています。最近では、スーパーマーケットなどで、便利な七草セットが販売されていますので、七草の名前を1つ1つ確認しながら試してみたいはいかがでしょうか😊

## 12月食育の様子

たんぽぽ組クッキング「豚汁 🍲」



もも組クッキング「黒糖クッキー 🍪」



食育「冬至について知ろう」  
「ゆず・かぼちゃに触れよう」

