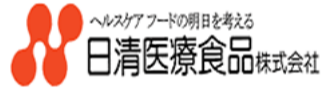


# 1月栄養だより



冬休みは各家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べる機会が多いと思います。お正月休み明け、早寝、早起き、バランスのよい食事でご体調を整え、今年も元気に過ごしましょう！

## ★おせち料理に込められた意味について★

- ・ **黒豆** 黒く日焼けするほどマメに、勤勉で健康に暮らせるようにとの願いが込められています。
- ・ **伊達巻** 形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。
- ・ **えび** 長生きの象徴でえびのように腰が曲がるまで長生きすることを願います。
- ・ **紅白なます** 紅白でめでたく、根菜のように深く根を張るようにと願います。

## ★七草粥★

春の七草とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。1月7日に七草粥を食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせると言われています。お正月に、つい食べ過ぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。



## ★ショートケーキを提供しました★

3種類のスイーツの中から投票を行い、クリスマス会にいちごのショートケーキを提供しました！おいしかったと喜んでくれている子が多かったです！



## 給食室からのおしらせ

栄養士の和田が産休に入る為、1月から新しく田中が担当させていただくことになりました。皆さんに喜んでもらえるような給食を作りたいと思いますので、よろしくお願いいたします！

