

# 食育通信

平成28年1月  清水台幼稚園 

新年あけましておめでとうございます。

本年もお子様に喜んでもらえるよう、安全でおいしい給食作りを目指していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。



お正月に食べた方も多いと思ひますが、**おせち料理**のいわれについてご紹介します。今では、お正月に食べるお祝いの料理をおせち料理といひますがその起源は古く、弥生時代からといひられています。

昔は、作物の収穫を季節ごとに神様に感謝し、生活の節目をつけていたそうです。自然の恵みや収穫に感謝して神様に供えたものを「節供(せつく)」といひ、神様に供えたものを料理して、大漁や豊作を願ひ、自然の恵みに感謝して食べた料理を「節供料理」といひます。




この「節供料理」がおせち料理の始まりで、おせち料理は日本の行事食の一つとされています。

また重箱につめられている、食材ひとつひとつにも意味が込められています。

例えば

- ・数の子・・・子宝や子孫繁栄を願う縁起物
- ・黒豆・・・邪気を払い、無病息災を願った食べ物
- ・紅白なます・・・平安と平和を願う縁起物
- ・煮しめ・・・家族が仲良くいっしょに結ばれるという意味があります。



1月8日給食開始日に”お正月メニュー”を取り入れました。  
・煮しめ  
・紅白なます  
・黒豆 



## リクエスト給食をはじめました！

リクエスト給食とは、各クラスで給食で食べたい物を1つあげてもらいそれを献立に取り入れるというものです。

今月は年長さん、そして2月は年中さん、3月は年少さんの予定です。

少しでも給食を楽しみにしてくれたら嬉しいです。



11月の食育通信で紹介した”黒米”を11月26日の給食で取り入れました。いつもの白いごはんと違って赤黒いごはんがびっくりしていましたが、美味しいと好評でした！

### 今月の平均食事摂取

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
476kcal	17.3g	14.9g	94g	2.0mg	158ug	0.32mg	0.20mg	31mg	3.7g	2.9g



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
476kcal	17.4g	15.0g	91g	2.0mg	151ug	0.32mg	0.20mg	30mg	3.6g	2.9g

