

# 給食だより

認定こども園おおやち 1月 栄養士 竹中

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの笑顔がたくさんみられるように、給食室一同元気いっぱいがんばってまいりますので、よろしくお願いします！



## ～春の七草～

お正月にたくさんおいしいものを食べて、おなかが疲れていませんか？

1月7日は「七草がゆ」を食べる日とされており、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。春の七草には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種があります。栄養満点の七草をいれたおかゆを食べておなかの調子をととのえ、元気に冬を乗り越えましょう！



園では7日のおやつに“七草風粥”を提供します。



## ～食事の姿勢～

寒い季節では、歩く時つい背中を丸めて前かがみになってしまったり、肩をすくめてしまったりしますよね。その姿勢がくせになってしまうと、身体が自然とバランスをとろうとしてゆがみ、体調にも影響が現れてきてしまいます。

食事時の姿勢も同様です。ひじをつかずに背筋をピンと伸ばして食事をする事で、胃腸の働きもスムーズになります。

給食の時間には、子どもたちの食事の介助だけではなく、姿勢やマナーについても保育者が声をかけ、“かっこいいすがた”で楽しくおいしく食事することを心がけています。

### Q:春の七草にある「すずしろ」

とは、なんの野菜でしょう？

- ① にんじん ② だいこん ③ ほうれんそう



答えは、②の大根です。ちなみにすずなはかぶのことをさします。実は秋にも七草があり、はぎ・すずき・くず・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・ききょうという7種の草花をいいます。春は食べて楽しむのに対し秋の七草はみて楽しむものですね。

