



きゅうしょくだより

園庭を吹き抜ける北風がますます冷たくなり、1月から2月にかけて寒さが一段と厳しくなり、冬本番の到来を感じさせています。
生活リズムを見直し、健康な体作りを心掛け、元気に過ごしましょう。
新しい年も健やかな体と心ですくすく成長してほしいと思います。

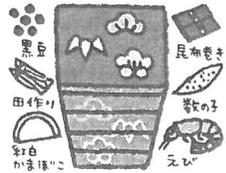
今年も安全で美味しい給食を心掛けていきたいと思います。
どうぞ、宜しくお願い致します。



令和2年12月28日
のとじま幼保園

お正月のお節料理

お節料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。正式な段数は四段で、それぞれの段に詰めるものが決まっています。黒豆は



「マメ(達者)によく働けるように」、数の子は「子孫繁栄」など一つひとつの料理にも意味やいわれがあります。

食品ロスを減らしましょう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では年間600万トン以上の食品ロスがあり、家庭から出る食品ロスは、食べ残しや賞味期限切れとなったものが中心です。お子さんにも買いものや食事の際など「もったいない」ことを伝え、食品ロスを意識できるといいですね。



今日は何の日?

1月11日は
鏡開き



地域によって様々ですが、一般的には松の内に明けた1月11日におこなわれます。お正月にお供えたもちには神さまの霊が宿っているといわれているため、刃物を使わず、木槌などで叩いて割ります。割ったもちはお雑煮やお汁粉にさせていただきます。

正しい手洗い

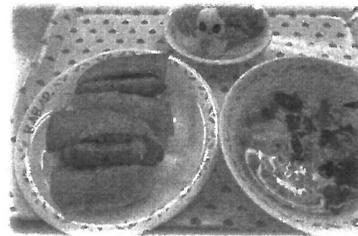
〈手洗いのタイミング〉

- ・料理や食事をする前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・トイレの後
- ・登校・入社した時、外から戻ってきた時、帰宅した時。
- ・動物や昆虫に触れた後

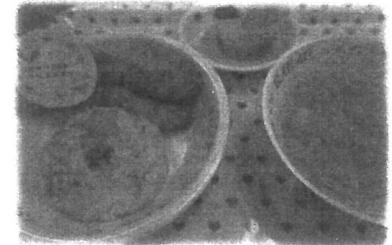
〈手洗いのポイント〉

- 1 しっかりと石けんを泡立てる。泡立てる事で、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたる。
- 2 30秒の手洗いを身につけましょう。時計やタイマーを置いて実施してみる方法もあります。30秒手洗いを実感してみてください。
- 3 2回手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後は2回手洗いの実施をおすすめします。

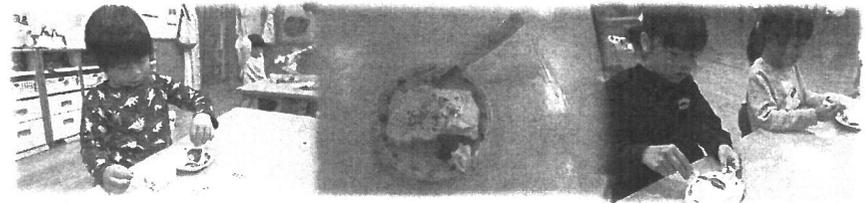
☆誕生会食☆



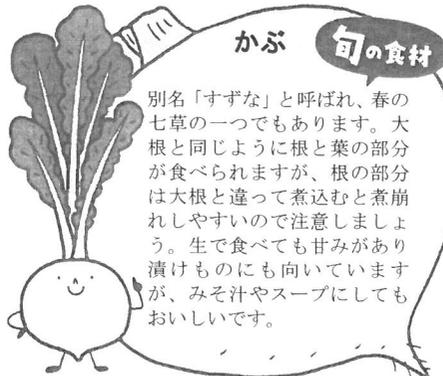
★クリスマス会食★



☆手作りX'masケーキ☆



みんな楽しんで飾りつけをしていました。
世界一美味しいケーキが出来た!!と子ども達も大喜びでした♡



かぶ 旬の食材

別名「すずな」と呼ばれ、春の七草の一つでもあります。大根と同じように根と葉の部分が食べられますが、根の部分は大根と違って煮込むと煮崩れしやすいので注意しましょう。生で食べても甘みがあり漬けものにも向いています。みそ汁やスープにしてもおいしいです。