



ひまわり保育園

給食だより



令和6年1月
栄養士



冬至

12月22日は冬至のメニューでした

早いもので今年も残すところわずかとなりました。1月の献立は、七草粥や郷土食を取り入れ、冬野菜がたくさん摂れるようにしました。冬本番ですので、沢山食べてしっかり休息をとり、新年をおもいきり楽しみましょう。



12月25日はクリスマスメニューでした！



クリスマスメニューは、リースに見立てたケチャップライスと鶏の照り焼きにコロッケなど盛りだくさんでした！おやつは、いちごと桃を添えたケーキでした。楽しい食事となりました！



Merry Christmas



ゆずで漬けた焼き魚や、大根やかぼちゃを使ったお味噌汁などを献立に取り入れました。おやつにはゆずのゼリーを提供しました！



☆1月の行事食は郷土食献立の予定です。茨城県にはそばやうどんをけんちん汁につけて食べる「つけけんちん」という郷土食があります。給食では24日にけんちんうどんとして提供します。



食育 月組

玉ねぎの皮むきをお手伝いしました！においを嗅いだり、辛味が目にしみたり。皮の硬さも感じることができました！



今月の二十四節気

【小寒】 しょうかん：1月6日

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

【大寒】 だいかん：1月20日

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気の最後の節気で、ここを乗り切れば春近しということです。寒気を利用した食物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込む時期にもあたります。

太陽

おやつので揚げポテトに味付けをしてシャカシャカ！色んな味を混ぜたらどうなるかな？おかわりで様々な組み合わせを試すお友達もいました！

