



1月



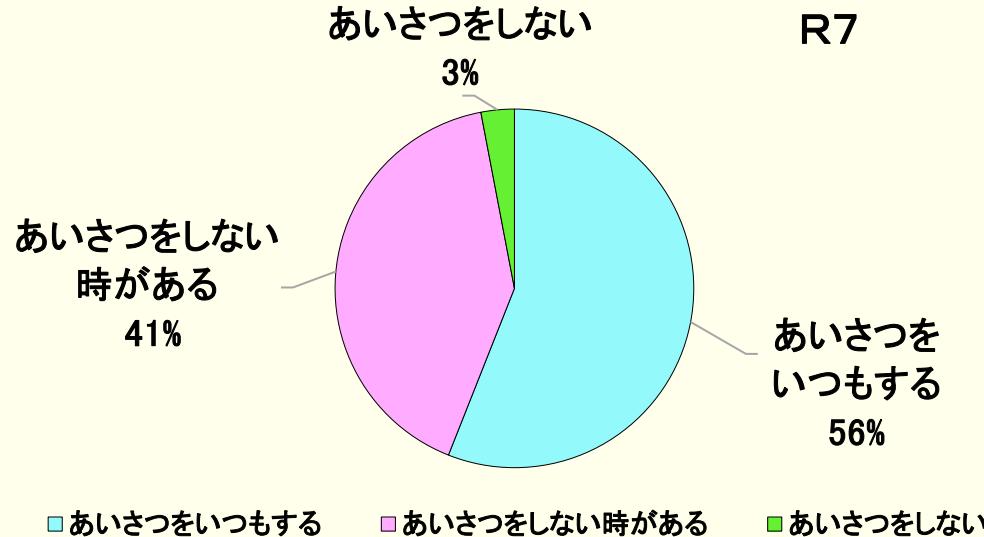
新しい年を迎えました。年末年始は楽しく過ごせましたか？ 1月も寒さに負けず元気に過ごしましょう。

今年も家族みんなで『元気もりもり！』健康な1年にしたいですね。

今回は、年長さんに実施した食生活アンケートの中から、食事のあいさつの結果をお知らせします。

## お子さんは食事の時、あいさつをしますか？

R7



## ★食事のあいさつ★



食事のマナーはたくさんありますが、第一に伝えたいのは食事の時のあいさつではないでしょうか。食事のあいさつには意味があることも伝えていきたいですね。

### 「いただきます」の意味

1つ目は料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚をとってくれた人など、食事に関わってくれた人への感謝の心をあらわしています。

2つ目は食材への感謝です。肉、魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食材への感謝の心をあらわしています。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」は走り回るという意味で、食事を作つておもてなしをするために奔走している様子をあらわしています。その後丁寧語の「御」をつけた「御馳走」にもてなすと言う意味が含まれるようになり、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝をこめて「様」がつき、食事の後に「御馳走様」とあいさつするようになりました。

子どもたちが、日々の食事に関わる全ての物や人々に対し感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えるように家庭と保育園が連携して心がけていきましょう。





## 冬野菜をおいしく食べましょう



冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、風邪をひきやすい季節です。色の濃い野菜はビタミンAを多く含み、のどや鼻の粘膜を丈夫にして風邪のウイルスが体の中に入らないのを防ぎます。

色の薄い野菜はビタミンCを多く含み、寒さに負けない力をつける、疲れを早くなおしてくれます。

たっぷり野菜を食べて、元気に冬を乗り切りましょう。

1月の献立より

ほうれん草の代わりに  
小松菜でもgood！

### 磯の香あえ

【4人分】

- ・ほうれん草…50g
- ・白菜 …120g
- ・にんじん …25g
- ・もやし …100g
- ・焼きのり …1枚
- ・しょうゆ …小さじ1.5
- ・みりん …小さじ1

1人分エネルギー 15kcal 塩分 0.3g

【作り方】

- ① ほうれん草は3cm幅、白菜、人参は短冊に切る。
- ② 野菜をゆでて冷却し水気をきる。
- ③ 食べる直前、野菜に調味料とちぎったのりを加え野菜と和える。

冬のほうれん草や小松菜は、寒さから身を守るために栄養を多く蓄えて育つため、ほかの季節よりもビタミンやカルシウム、鉄分が豊富です。

旬の冬野菜を、給食でもおいしく取り入れています！



おやつ紹介



お好みの果物で！

## フルーツきんとん

【4人分】

- ・さつまいも …200g
- ・牛乳 …大さじ2と  
2/3
- ・パイン（缶）…40g
- ・りんご …40g
- ・砂糖 …小さじ1

1人分エネルギー 87kcal

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、うすく切ってゆで、つぶして砂糖を混ぜておく。
  - ② ①の固さを見ながら、牛乳を加える。
  - ③ ②のさつまいもに汁を切った、パイン、うす切りにしたりんごを加える。
- \*茶巾に絞ってもきれいです。

## 栄養士による相談のご案内



例えば

離乳食はどう進めるの？



体重が増えているけど  
(または増えないけど)  
大丈夫？



偏食、小食  
だけど…



保育園では給食を通して、また、月ごとに身長や体重を計りながら、お子さんの成長を見守っています。

昨今、幼児期からの生活習慣病予防（高血圧症や糖尿病、肥満など）が言われるようになりました。お子さんのすこやかな成長と一緒に考えていかなければと思います。相談のご希望がありましたら、栄養士にお気軽にお声がけください。



担当：幼児教育課保育総務係（内線 625） 北澤