



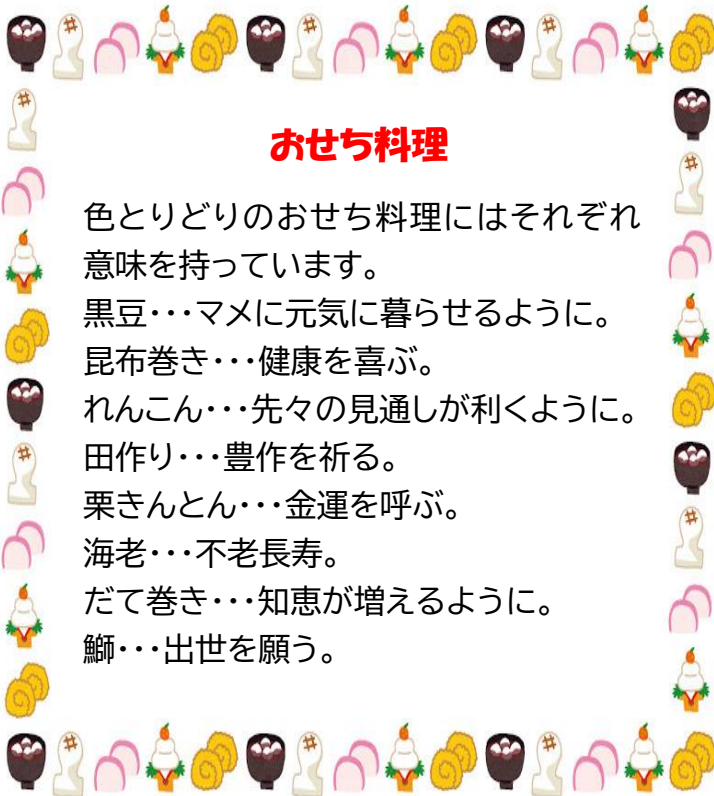
1月

令和6年

食育だより

かすみ台第一保育園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
今年も、子どもたちの食への好奇心や興味を育ていけるよう
おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。
今年もよろしくお願い致します。



おせち料理

色とりどりのおせち料理にはそれぞれ意味を持っています。

黒豆・・・マメに元気に暮らせるように。

昆布巻き・・・健康を喜ぶ。

れんこん・・・先々の見通しが利くように。

田作り・・・豊作を祈る。

栗きんとん・・・金運を呼ぶ。

海老・・・不老長寿。

だて巻き・・・知恵が増えるように。

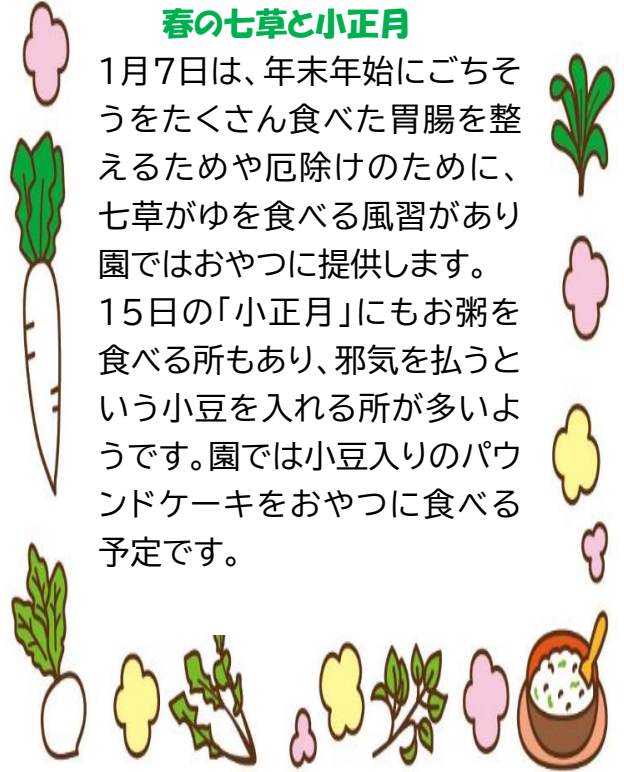
鰯・・・出世を願う。



春の七草と小正月

1月7日は、年末年始にごちそうをたくさん食べた胃腸を整えるためや厄除けのために、七草がゆを食べる風習があり園ではおやつに提供します。

15日の「小正月」にもお粥を食べる所もあり、邪気を払うという小豆を入れる所が多いようです。園では小豆入りのパウンドケーキをおやつに食べる予定です。



鏡開き

鏡開きとは、お正月にお供えしたお餅を、無病息災を願って食べる行事のことです。

お餅を「割る」のではなく、「開く」という言葉が使われています。

旬の食材

大根・春菊・カリフラワー・

白菜・みかん・ぶり

