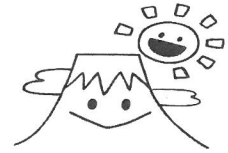


きゅうしょく

# 給食だより

がつごう  
1月号



あけましておめでとうございます。

寒い日が続いていますが、子どもたちは寒さにも負けず元気いっぱい遊び、給食もよく食べてくれて私共、給食の担当もうれしく思っています。

今年も、伝承していきたい事を給食に取り入れ、子どもたちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるような環境づくりを行っていきたく思います。今年もよろしくお願ひします。

## 七草がゆで無病息災

1月7日は七草の日です。七草とは、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種類の草(野菜)のことです。この7種類の野菜の入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願ひます。年末年始で疲れた胃を休める大切な日でもあります。

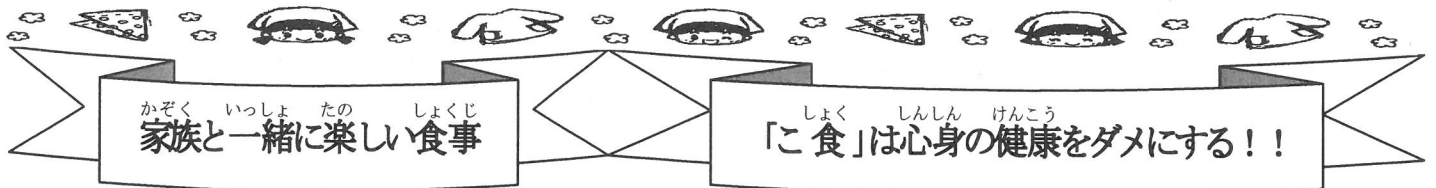
七草がゆは消化によく、体も温まるので冬の食事にぴったりの食べ物です。野菜が苦手な子も、七草の名前を覚えて、七草がゆをたくさん食べて、元気に過ごしてほしいと願っています。

## 鏡もちのいわれ

### 鏡もちの飾りには

それぞれ意味があります

- 裏白「長寿と夫婦円満」
- コンブ「喜ぶ」
- ダイダイ「代々栄える」
- くしがき「幸運を取り込む」
- ユズリハ「家系が絶えずに続く」



家族と一緒に楽しい食事

「こ食」は心身の健康をダメにする!!

家族そろっての食事の時間、おいしい料理と楽しい会話で過ごしていますか？  
食事の時間は、家族間のコミュニケーションを図るのにもっとも適した時間です。  
この時間にテレビを見ながらの“ながら食べ”をしてしまうと、家族の会話が減り、大切なコミュニケーションの時間が取れなくなってしまいます。また、子どもはテレビが気になり、食事の手が止まってしまいます。テレビを消して楽しい食事の時間にしましょう。



- 孤食・家族が不在の食卓で、一人で食べる。
- 個食・家族それぞれが自分の好きなものを食べる。
- 固食・自分の好きな決まったものしか食べない。
- 小食・いつも食欲がなく、少しの量しか食べない。
- 粉食・パンやピザ、パスタなどの粉を使った主食を好んで食べる。
- 濃食・加工食品や濃い味付けのものを食べる。

6つの「こ食」は、子どもがキレやすくなったり、無気力になったりと心身をむしばんでいきます。食事の時間を心を育む時間にしていきましょう。