

# ぱくぱく だより

2023年  
1月号



「毎月19日は食育の日です」

## 一緒に食べよう



家族や仲間が食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事をするを「共食」と言います。一つの食卓を囲み、顔を合わせて食事をする事は、子ども達の成長にとっても大切な時間と空間です。

### 【共食のメリット】

- ① **絆が深まり心の栄養となる**：楽しい話題でリラックスした状態で食事をする事は、美味しさが増して消化吸収もよくなり、情緒の安定にもつながります。
- ② **知識を伝え学び合う時間となる**：食材の色、形、匂いなど五感で感じたことを会話を通じて共有し、食に対する関心を高め、感謝の気持ちを育てます。
- ③ **社会性やマナーが身につく**：挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを学ぶことで、社会性が身につきます。

コロナ禍の今、保育園でお友達と楽しくお話ししながら食事をする事は厳しくなっていますが、お家で家族と楽しく食事をし、豊かで健康的な食生活を送りましょう。



## 鮭とごぼうのご飯



《約4人分》

・米	2合	・しょうゆ	小さじ2
・水	適量	・みりん	小さじ2
・鮭	100g (2切れ)	・料理酒	大さじ1
・ごぼう	80g (1/2本)	・塩	一つまみ

### 《作り方》

- ①米を研ぎ、水に30分以上浸漬します。
- ②鮭に酒と塩をふっておき、ごぼうはささがきにして水にさらします。
- ③①にごぼう、みりん、しょうゆを入れて炊飯します。
- ④鮭を焼き、身をほぐします。
- ⑤炊きあがったご飯に④をよく混ぜ込んだら完成です。

◎QRコードを読み取ると

参考動画を見ることができます。



食育と給食道で「四時」へ発信

## ミールケア

あけましておめでとうございます。新しい年が子ども達、保護者の皆様にとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

一段と寒さが厳しくなりました。寒風のなかでも子どもは元気に遊びまわることのたとえとして、「子どもは風の子、大人は火の子」ということわざがあります。近年では低体温（36℃以下）の子どもが増えており、低体温からくる体調不良や免疫力の低下などが心配されています。身体を温めるためには睡眠時間と食事のとり方がとても大切です。早めに就寝し朝ご飯を食べることを意識し、ご飯やパンだけの日にはウインナー、ヨーグルトなど、体温を上げる効果のあるたんぱく質が豊富な食品を+1品組み合わせるとよいでしょう。体温を上げて、今年も元気に過ごしましょう。

《給食室から》明けましておめでとうございます。1月7日は「人日の節句」です。この日の朝に食べる縁起食が「七草がゆ」です。寒さに負けない青菜の生命力にあやかるといって春の七草(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)は生き生きとした青菜のままで冬を越すのが特徴です。年末年始のごちそうで疲れた胃の調子も整えてくれますよ！(給食では1/6に提供予定です。)

## 今月の 二十四節気

### 小寒 (しょうかん) 1月5日頃

寒さが加わるという意味で、「寒の入り」のこと。暦の上では冬の寒さが厳しくなる頃で、寒中見舞いを出し始める時期でもあります。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

### 大寒 (おおいん) 1月20日頃

一年で一番寒さが厳しくなる頃。寒い日が三日続くと、その後の四日は暖くなり、寒い中にも少しだけ春の気配が感じられます。

