

2021年1月 給食だより

新春のお慶びを申し上げます。お正月はどのようにお過ごしになりましたか。

1月7日は人日の節句です。「芹(せり)、薺(なずな)、御形(ごぎょう)、繁縷(はこべら)、仏の座(ほとけのぞ)、菘(すずな)、蘿蔔(すずしろ)」で知られる春の七草は、古くより、人日の節句に七草粥として食べる習慣があります。七草粥は「災いを除け、長寿富貴を得られる」という言い伝えの他にも、お正月料理で不足しがちなビタミン・ミネラルを補うと共に、疲れた胃を休めるとも言われています。1月は、幼児クラスが栽培している大根を干し、糠でたくあん漬けを作りたいと思います。また、例年のようにはできませんが、お餅つきも予定していますので、古くからの風習に触れ、季節を感じられる月になるのではないのでしょうか。



【共食の大切さ】

食を共にすることを共食と言います。一緒に食べるだけでなく、「美味しいね」「今日はこんな事があったよ」など話し合う事も含まれます。一緒に食卓を囲む事は社会生活の第一歩です。

1、一緒に食べること

食事マナーを伝えることができる・子どもの健康状態を確かめられる・いろいろな話をする事でコミュニケーションをはかることができ、お互いの絆を深め、社会性が身につく

2、みんなが同じものを食べること

周りの様子を見ることで、今まで苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちに繋がる・自分の好きなものだけに偏らない・栄養のバランスがよくなる

3、子どものころからの共食の習慣

大人になってからの食習慣の基本となる（共食の習慣が続く、味付け、メニュー等）

家族で一緒に食卓を囲み、心ふれあう団らんを持つことは、心身の健康の保持・増進にとっても重要です。7つの「こしょく」が増えています。食習慣を見直して見ましょう。

1、孤食	各自バラバラのものを食べる（共通の料理を食べないので、食べなくてはいけない物がわからない）
2、個食	一人で食事する（食卓での笑顔や会話がなく安心の土台が作れない）
3、子食	子どもだけで食事する（食事のマナーや社会性が身に付かない）
4、濃食	濃い味付けを好む（味覚が鈍感になったり、生活習慣病に繋がる可能性がある）

5、粉食	パンなど粉物中心に食べる（柔らかく、よく噛まない）
6、固食	自分の好きな物しか食べない（偏った食事が続き、食事の幅が広がりにくい）
7、小食	少ししか食べない（おやつやジュースなどの摂り過ぎも考えられる）



【1月に旬を迎える食材】

鮭 めかじき はまち さば たら わかさぎ ぶり
はっさく りんご みかん カリフラワー かぶ
ブロッコリー きゃべつ 大根 ねぎ 白菜 ごぼう
れんこん 小松菜 さつま芋 里芋

