



給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
平成31年1月

年末年始は、ご馳走を食べる機会も増えますので、暴飲暴食に注意して楽しく過ごしましょう。
また、風邪やインフルエンザが流行する時期でもあります。室内では加湿や換気をこまめにし、
外出後は手洗いうがいを忘れずに行いましょう。



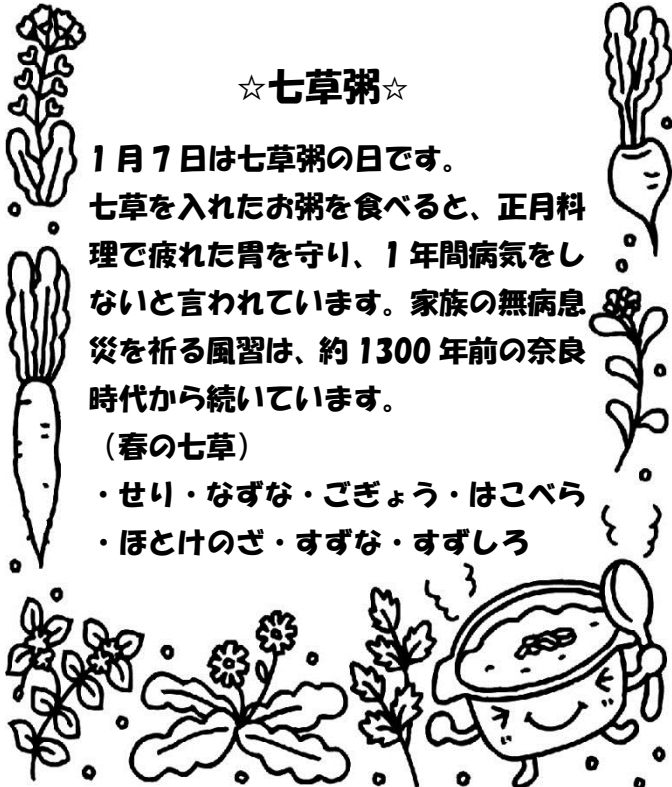
☆七草粥☆

1月7日は七草粥の日です。

七草を入れたお粥を食べると、正月料理で疲れた胃を守り、1年間病気をしないとされています。家族の無病息災を祈る風習は、約1300年前の奈良時代から続いています。

(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



♪食べ物による窒息事故に注意♪

- ・一口の量は無理なく食べられる量にする。
- ・急いで飲み込まず、ゆっくり噛み飲み込む。
- ・食事の際は、水分などで喉を湿らせる。
- ・食事中は遊ばない、歩き回らない、寝転んで食べないなどに注意する。
- ・食べ物を口に入れたまま喋らない。
- ・食事中に驚かせたりしない。
- ・乳幼児の食べ物については個々の食べる機能に合った食べさせ方をする。

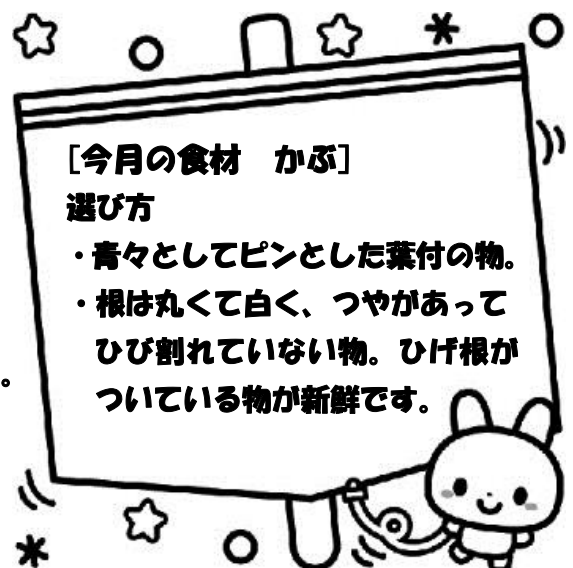


☆忘れかけている日本の行事「鏡開き」とは☆

一般的に鏡開きは1月11日に行います。

〈意味〉

お正月に神様や仏様にお供えした鏡餅を下げそれを食べる風習です。神様に供えた食べ物には、力が備わると考えられ神様や仏様に、感謝しながら食べることによって、無病息災を祈願しています。鏡開きの餅はお汁粉や雑煮にして食べます。鏡餅は木づちなどで、割って食べますが、割ると言う言葉は縁起が悪いので、「開く」と言う言葉を使います。



[今月の食材 かぶ]

選び方

- ・青々としてピンとした葉付の物。
- ・根は丸くて白く、つやがあってひび割れていない物。ひげ根がついている物が新鮮です。