



2022年1月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

明けましておめでとうございます。ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。

1月は、無病息災を祈って食べられるようになったと言われている、七草を使用した七草粥を提供予定です。食べ物の由来の話などから今年1年の幸せを願ってご家庭でも一緒においしく味わえるといいですね。

～七草粥～

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われています。そのため、無病息災を祈って、1月7日に七草粥を食べるようになりました。七草は日本のハーブとも言われており、正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いとされています。

お知らせ



1日(土)～3日(月) 休園
 4日(火) お弁当の日
 22日(土) 未満児発表会
 28日(金) 誕生日会

※4日はお弁当の持参をよろしくお願ひします。9時、15時のおやつは園での提供になります。

～食べやすいメニューで食べる意欲を育てよう！～



幼児期は自我が芽生え、自分で食べたいという気持ちが強くなります。黒むず食べなくなるメニュー、前歯でかじりとれる硬さなどを意識して「自分で食べたい」気持ちを育てましょう！

★幼児が食べやすいメニュー（例）

①和食：煮魚、煮物、みそ汁など



②洋食：ドリア、グラタン、フレンチトーストなど



③中華：中華餛飩かけ、炒り豆腐餡かけ、麻婆豆腐風（辛くないもの）、蒸し鶏ときゅうりのパンパンジー（ごまだれ）など

※丸飲みしていないか、一口量が多すぎないかなど、食べる様子を見ながら子どもに合った形や硬さを選ぶことも大切

★3～5歳児の1日の食事目安量（3回食+おやつ）※例

主食：ごはん子ども用茶碗1杯強、6枚切り食パン1枚、ゆでうどん1/2玉

主菜：卵2/3個、肉（薄切り肉）1枚、魚の切り身1/2匹、豆腐1/6丁

副菜：緑黄色野菜90g、淡色野菜110g、海藻・きのこ類15g、いも類（じゃが芋）1/2個

その他：果物（りんご）1/2個、牛乳コップ1杯、ヨーグルト1/2個、油脂大さじ1杯、砂糖7g



参考：一般社団法人日本educe食育総合研究所

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

