



# 冬の給食だより



新年あけましておめでとうございます。今年も美味しく、栄養満点の給食づくりに励んでいきます。また、衛生面にもより一層気をつけ、安心・安全な給食の提供に努めますので、本年もどうぞ、よろしくお願いたします。

給食室一同

## ○冬の行事と食事について

行事には行事食がつきものであり、行事食には様々な願いが込められています。

それぞれどのような意味や願いが込められているか知っていますか？

## 1月：おせち料理（お正月）

おせち料理は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食品が使われることが多いです。

保育園の給食で登場する4品についてご紹介します。

### 【黒豆】

まめ(健康)に暮らせ、  
まめ(勤勉)に働けるように。

### 【田作り】

稲の豊作、五穀豊穡の  
願いを込めたもの。



### 【紅白なます】

縁起の良い赤と白で  
未来が良い方へ収まるように。

### 【きんとん】

黄色を黄金に見立てて  
お金に困らないように。

## 2月：恵方巻き(節分)

恵方とは・・・その年の福をつかさどる神がいる方角のことで、この方角に向かってすることはすべて吉とされています。

“福を巻き込む”意味の巻き寿司を、“運が逃げていかないように”無言で、“包丁を入れることで縁が切れるのを防ぐために”丸ごと食べます。

# 気をつけよう、いろいろな「こ食」

「こ食」という言葉をご存じでしょうか？

これらの「こ食」は子どもに悪影響を及ぼす可能性のある食事です。



当てはまる項目はありませんか？

①～⑦の「こ食」は厚生労働省のホームページにも掲載されており、

特に気を付けたい項目でもあります。

また最近では、デリバリーやテイクアウトも発達し便利な世の中ですが、利用しすぎは注意です！

上手に取り入れて、また改善しやすいところから普段の食事を見直してみてください。