

食事だより

令和6年1月
南陽幼保園

新年明けまして おめでとうございます。今年も、健康で美味しく食べれる楽しい1年になりますように。寒さも雪も本番です。朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。



おせち料理の意味を知ろう！！

黒豆・・・毎日を“マメ”で元気に過ごす
田作り・・・豊作を祈る
昆布巻き・・・毎日の健康をよろ“こぶ”
レンコン・・・先々の見通しが利くように
ぶり・・・成長とともに名前が変わる出世
魚だから、出世を願います。
えび・・・腰が曲がっているのがお年寄りに似ているから、元気に長生き
できますように。



七草粥を食べよう



1月7日の前日に頃になると、春の七草としてセットでスーパーなどの店頭で並んでいるのを見かけます。どれがどの草か当ててるのも楽しいですね。7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせると言います。七草揃わなくても、小松菜やかぶ、大根の葉を代用しても大丈夫ですよ。



今年もたくさんの美味しい顔をいただきました♡



また、来年も笑顔に繋がる給食作り頑張ります！！

