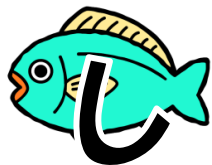


食育便り 1月号

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

2026年 あけましておめでとう



年末年始のお休みはいかがでしたか？

年が明けて子供たちの賑やかな声が楽しみです。

1月6日の給食は新年子ども会の行事食からのスタートです。

「食べる事に興味を持ち、食べられる事に感謝する」

今年もたくさんの美味しい笑顔が見られるよう、厨房職員頑張ります！



しおしながき
胚がご飯
千切り炒め
ブロッコリー
鮭の塩焼き
紅白なます
花魁とわかめの
すまし汁
みかん

日本の食文化に触れることが多い年末年始、この機会に日本の行事と行事食の意味を子供たちに伝えていきたいですね。

大晦日「年越しそば」 一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎えられるといわれています。

お正月「おせち料理」 幸せや豊年万作をもたらす「年神様」を家庭に迎えおせち料理を用意し、神様にお供えしたものを頂き「家族が一年、幸せに過ごせますように」という願いが込められたものです。

1月7日「七草がゆ」 ごちそうで疲れた胃腸を休ませるために七草がゆを頂きます。

1月11日「鏡開き」 お正月に家族円満を願ってお供えした鏡餅を食べることを鏡開きといいます。

沖縄の食材（うちなーむん）

沖縄には他の土地にはない珍しい食べ物がたくさんあります

住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。

給食でも使われる、旬のうちなーむんを紹介します



方言で黄色い大根を意味する「チデークニー」とも呼ばれる島ニンジン。カロテン・ペクチンを豊富に含み滋養食とも言われています。保育園では、ちむんじ汁に入ってます。



ボンカンとネーブルオレンジの自然交雑でできたタンカン。柑橘系の中では、もっとも糖度が高く、果汁もたっぷり。