

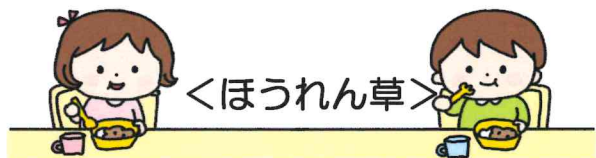


2025年1月
 はあと保育園中央
 〒753 - 0813
 山口市神田町4-22
 TEL083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 露 英朗



新年あけましておめでとうございます。今年も子供達が給食を楽しく食べられるように、新しい献立等も加えながら、心を込めて作っていきこうと思っています。寒い日が続く毎日ですが、子供達の体調に配慮しながら元気に一年間過ごしていきたいと思ひます。

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、七草おにぎりをおやつで作ります。どんな味だったか、是非感想を教えてくださいね！



<ほうれん草>

* ほうれん草はビタミン類、ミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。カロテンとビタミンCの相乗効果により、喉の粘膜を丈夫にし細菌感染を防ぐ働きから風邪予防にも最適です。旬である冬にとれるほうれん草は多くのビタミン類が含まれているので積極的に摂取しましょう。

お知らせ



1日(水)～3日(金) お休み
 4日(土) お弁当の日
 24日(金) お誕生日会

※4日(土)はお弁当とおやつを持参を
 よろしくお願ひします。

～七草ってなあに？

●七草とは

昔の日本では新年に若菜摘みを行い、生命力に満ちた新芽を食べる事で邪気が払われ、健康に長生きできると信じられていました。また、葉野菜が少ない冬に青菜を食べ、ビタミンやミネラルなどの栄養素を補う意味もあったと考えられています。日本人にとって七草の日は家族や自分の健康を願う大切な日です。古くから続いてきた習慣に親しみをもち、七草を

●七草粥を食べる

七草粥は春の七草を刻んで入れたお粥の事です。日本では昔から七草粥を食べる事で長寿や無病息災を願ってきました。現在では、正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味も含まれています。

★七草の紹介★

<せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ>

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。

