



令和 7年 1月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園



あけましておめでとうございます。冬休みは美味しいものをたくさん食べましたか？年末年始は食生活が乱れがちになるので、おなかにやさしいものや、温かい料理で胃を休めるようにしましょう。

2025年も、安心して安全、おいしい給食が提供できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



季節の食べ物 七草粥



1月7日に食べる七草粥は、今年1年の無病息災を祈るほかに、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果や、不足する野菜を補うために、春1番に芽を出す7種類の野菜をお粥に入れるという意味も含まれています。



ごきょう

仏の体という意味があります。



はこべら

「繁栄がはびこる」という意味があります。



せり

「競り勝つ」という意味合いがあります。



なぶな

「撫でて汚れを払う」という意味合いがあります。



すずな

別名かぶ。「神を呼び鈴」という意味合いがあります



すずしろ

別名だいこん。「汚れのない清白」という意味合いがあります



ほとけのざ

放射線状に広がる葉の様子が仏様の座る台座に似ていることからついた名です

1/24~30 は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年山形県で始まったといわれています。その後、第二次世界大戦のために中断されましたが、戦後の食糧難により子どもの栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。昭和21年1月24日に給食物資の贈呈式が行われ、その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業日と重ならない

1月24日から30日までの間を「学校給食習慣」としました。1月の給食には、昔の献立をはじめ、深谷の郷土料理など登場します。



冬野菜クイズ

冬野菜には、からだによい働きがたくさんあります。次のうち、体への効果はどれか選びましょう。



1. 肌がきれいになる



2. 風邪をひきにくくなる



3. ウンチが出にくくなる



4. 体を温める

こたえ



・・・1・2・4 です。野菜に多く含まれるビタミンは、体の調子を整え、風邪を予防する効果があります。根菜類は、おなかの調子をよくする食物繊維が多く含まれるため、うんちがでやすくなります。