



# 1月給食だより

西久留米こども園

## 【年明けの生活リズム】

年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。少しずつ以前の生活リズムに戻していきましょう。

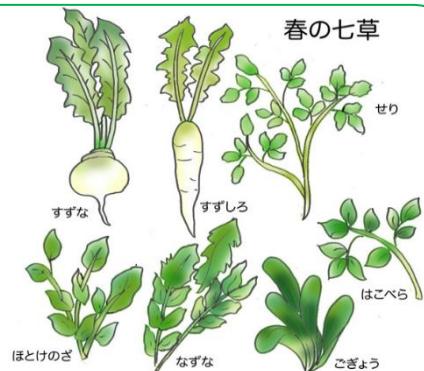
まずは、早く起きて日の光を浴び、温かい朝食で体を目覚めさせましょう。子どもたちは園で、しっかり体を動かしますので、夜は早めに休んで、しっかり疲れを取りましょう。

## 【春の七草】（園でも、季節の行事を大切にしています。）

春の七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）です。

1月7日に七草粥を食べると、一年間病気にならず元気に過ごせると言われています。お正月について食べ過ぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

園では7日に「七草汁」をいただきます。



## 【さくらぐみ リクエストメニュー】



さくらぐみは残り3か月で卒園となります。  
そこで大好きな給食やおやつについてリクエストアンケートを取りました。

### 《給食》

- ・カレー
- ・はんぺんフライ
- ・スパゲティミートソース

### 《おやつ》

- ・ジャムサンド
- ・フライドポテト
- ・ビスケットモンブラン



卒園しても、園での食事の楽しさが子どもたちの心に残りこれから的生活の中でも食べる喜びにつながっていくことを願い、1月から3月の給食メニューに入れています。

寒さが厳しい季節だからこそ、旬の野菜で体を温めましょう。

ご家庭でも、旬の食材を楽しみながら、寒い季節を元気に過ごしましょう

