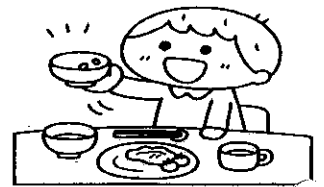


やしお花桃保育園 1月の食育だより

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



クッキングのお知らせ

鏡開き (2・3・4・5歳)

おはしの使い方 (2・3・4・5歳)

クッキー作りをしました

12月13日(木)に、もも・ゆり・ひまわり組さんとクッキー作りをしました。生地形成に真剣になりながらも、一人ひとりが楽しみながら取り組んでいました。おやつ時間では、自分で作ったクッキーに大興奮!!とても上手に出来上がり、おいしいと喜んで食べていました!ぜひご家庭でもクッキー作り挑戦してみてください!子ども達が食に興味を示す、よい機会になりますね。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

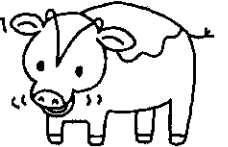
春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

食事で免疫力・体力アップ

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは身体をあたためる料理で体温を上げましよう。

- ・免疫力アップ: ビタミン・ミネラルの多い野菜→緑黄色野菜や果物
- ・体力アップ: 発酵食品→納豆、味噌、ヨーグルトなど



おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

