

1月の食育だより

2021年 1月 5日
認定こども園あゆのさと
栄養士

明けましておめでとうございます。



正月は、おせち料理などごちそうが多く、食生活も乱れがちだったかと思います。心も体も日常の生活に早く戻れるように、規則正しい生活をこころがけましょう！

七草粥

園では1月7日に冬野菜を使って七草スープを提供します。

七草粥にする七草の種類

正月の7日の朝に無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、日本に伝わり江戸時代には若菜の節句として幕府の年中行事にさだめられました。それが一般にも広がり「春の七草」を粥に煮込んで神に供えたとともに家族で食べ万病・邪気をはらうために行われる行事となりました。

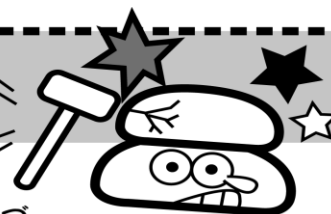
せり・ナズナ(ペンペン草)
ごぎょう(ハコグサ)
はこべら(ハコベ)
ほとけのざ(コオニタビラコ)
すずな(かぶ)
すずしろ(だいこん)

1月11日“鏡開き”

運を開く



鏡開きは、お供えていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考えがあったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。



無病息災！



生活リズムがんばりカード配布のお知らせ

(早寝・早起き・朝ごはん・ウンチがでたよ)

「夜早く寝たかな?」「朝は早く起きたかな?」「朝ごはん食べたかな?」「ウンチが出たかな?」と、子どもと保護者の方が一緒に確認し、できたら○へ、できなかったら×へ お子様と一緒にシールを貼って下さい。

実施日

1月13日(水)～1月17日(日)

1月12日に生活リズムがんばりカードとシールを配布します。

☆(幼児・ちゅうりっぷ組は朝ウンチ、たんぽぽ・すみれ組はウンチが出たよになっています。)

☆(年長ひまわり組は朝ごはんの3色分けシールもあります。)

シールを貼り終わりましたら1月20日までにクラス担任に提出してください。

ご協力おねがいします。

こども園での給食の様子を紹介します

こすもす1組

まだこぼしてしまうこともありますが、お皿を持って、箸で意欲的に食べようとする児が増えてきました。

スパゲティーミートソース 鶏肉のから揚げ 焼きそば クリスマスメニューが人気でした。

こすもす2組



先月までスプーンを使う児が多かったですが、箸だけで上手に食べられるようになってきました。又、ご飯のおかわりをする児が増えてきました。

スパゲティーミートソース ウインナー カレーライス 花シュウマイが人気でした。

♡クラスの様子を順次掲載します。♡