

1月の食育だより

2022年 1月 5日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

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(ハハコグサ)
はこべら(ハコベ)
ほとけのぎ(コオニタビラコ)
すずな(かぶ)
すずしろ(だいこん)

11日は鏡開きの日です

鏡もちの
いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白/「長寿と夫婦円満」
- コンブ/「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)/「代々栄える」
- くしがき/「幸運を取り込む」
- ユズリハ/「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろ“こぶ”(コンブ)ことが、“重なり”ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

園では給食で汁粉を食べます。
(もちの代わりにさつま芋を入れます)



(早寝・早起き・朝ごはん・うんちがでたよ) ☆ 月

生活リズムがんばりカード配布のお知らせとお願い

生活のリズムを整えるため、5月にも行いましたが、1月に2回目を実施します。



実施日 1月13日(木)～1月17日(月)

1月11日に
生活リズムがんばりカードとシールを配布します。

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

ひまわり組は朝食の3色分けのシールもあります。

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

さくら1組

給食時間をとても楽しみにしています。
おかわりをしたい子ども多く「おかずある?」「スープある?」と保育者に聞く姿が見られます。
進級にも意識が出てきて、「ひまわり組さんはどんな姿勢かな?」「三角食べて食べるんだよね」と子どもたちで話し合う姿も見られます。



さくら2組

給食をおいしいと言いながら食べています。
苦手な食材が出たときは、自分で食べる量を伝えて少しずつ量を増やしながら挑戦し、ほとんどの日が全員完食出来ています。又、徐々におかわりする子が増えて来ました。

♡2月はひまわり組の様子を掲載します。♡

