



富士わかば保育園 食育のねらい  
 【乳児】 食への欲求を育む  
 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和6年1月  
 富士わかば保育園

あけましておめでとうございます!

おせち料理やお雑煮など、お正月料理を食べましたか?子ども達もお正月のごちそうにワクワクしたと思います。まだまだ寒い日が続きます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整え今年も元気に過ごしましょう。



餅の食べ方に注意しましょう

お正月に食べる機会の多い『餅』。のどに詰まらせる事故を毎年耳にする時期です。餅を食べる際は、食べ方や与え方に注意が必要です。

子どもに与えるときの注意点

- ・一口サイズに小さめにちぎる
- ・きな粉などまぶして食べやすくする
- ・口に詰め込み過ぎない
- ・食べる前に水分を取り口の中やのどをぬらしておく
- ・食べている時に目を離さない



七草粥

1月7日には、春の七草が入った『七草粥』を無病息災を祈って食べる習わしがあります。お正月のごちそうで疲れた胃腸にもぴったりです。  
 今年の1月7日は日曜日なので、園では5日の午後のおやつに提供します。  
 おじや風にして、七草が苦手な子どもも食べやすくなるように味付けしています。



春の七草



1月10日の献立より 【カルシウムおむすび】



【材料 幼児5人分】

ご飯	5人分
油	0.5ml
しらす干し	12g
小松菜 (大根葉でも良い)	50g
しょうゆ	6.5ml
チーズ	40g
ごま	7.5g

【作り方】

- ①ご飯を炊く
- ②小松菜は小口切りにする。
- ③フライパンに油を入れ熱し、小松菜を炒める。しんなりしてきたら、しらす干しを入れしょうゆで味付けする。
- ④炊きあがったご飯に、③を混ぜ、チーズ・ごまを混ぜる。
- ⑤おむすびを握って完成!



1月11日～15日に生活リズムチェックカードを実施します。  
 ご協力をお願いします。