

1月の食育だより



「もち」はハレの日の食べ物



日本では、もちは昔から神様に供えられてハレの日の食べ物とされていました。鏡餅は年神様へお供えする神聖なものです。正月に供えて雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じものを食べることで一年を健康に過ごすための力をもらうと考えられてきました

丈夫な体をつくるたべもの

病気からこどもの体をまもるために、食生活で免疫力を高めましょう。

納豆や味噌汁などの発酵食品や卵・肉・魚・豆腐などからたんぱく質を摂り野菜や果物からビタミンを摂りましょう。

冬は1日1個みかんを食べることにより手軽にビタミンCを摂ることができます

バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物（肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など）、黄は体を動かす力になる食べ物（ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど）、緑は体の調子を整えてくれる食べ物（ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど）です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。



体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がほかほかします。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

1/13~1/17 までがんばりカードを行います。カードとシールを持ち帰りますので、乳児・幼児ともに保護者の方と子どもと一緒にシールを貼って下さい。

***カードの起床・就寝時間は遅くてもという時間です。カードは回収します。担任に渡してください**

春の七草

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。