

1月 食育だより

令和5年12月27日
しんあい保育園

早いもので今年も終わりを迎えようとしています。年末年始はおいしい食べ物が出回り、ついつい食べ過ぎてしまったり夜更かしをしてしまいがちです。生活リズムの乱れが体調を崩す原因にもなりますので、食べ過ぎたら胃腸を休める・湯船につかって体を温める等…みなさん気を付けて過ごしましょう♪

おせち料理には意味があります

昆布巻き
・子孫繁栄
・こぶ（よころぶ）

数の子
・子孫繁栄
・ニシン（二親） 将来の見通しがきく

酢れんこん
・穴にちなんで

かまぼこ
・紅白（祝いの色）

筑前煮
・根を張る根菜を用い
末永い幸せを祈願する

田作り
・五穀豊穡

なます
・平和、平安
・紅白（祝いの色）

黒豆
・邪気祓い
・まめに働く
・丈夫、健康

栗きんとん
・金運
・豊かな1年を願う

七草粥で今年も無病息災！

1月7日の朝に七草粥を食べると一年病気をしないと
言われています。また、お正月にごちそうで疲れた胃腸
をいたわります。（園では1月5日に提供予定です）



生活リズムチェック(早寝・早起き・朝ごはん・排便)を行います！

毎年、信愛会4園では年2回生活リズムチェックをおこなっています。

台紙とシールは1月9日に配布します。お忙しいと思いますがご協力よろしくお願ひします。

期間: 1月11日（木）～1月15日（月）

対象: 全園児

チェック項目: ①朝7：30までに起きましたか？ ②朝ごはんは食べましたか？（ぶどう組は3色分けも）
③幼児：朝うんちは出ましたか？

乳児：1日を通してうんちが出ましたか？（りんご組は朝トイレに座る）

④夜9：30までに寝ましたか？

実施方法: チェック項目ができたなら「O」できなかったら「X」にシールを貼ってください。

体調を崩してできなかった場合は改めて行ってください。（その場合、提出が遅れてもかまいません）

提出方法: 声の箱の隣に提出BOXを設置しますので、そちらに入れてください。必ず提出してください。

いちご組職員イチオシメニュー

10日 かぼちゃジャムサンド献立 30日 鶏ごぼうつくね献立

…いちご組の様子…

入園当初はミルクを飲んでいただお友だちも離乳食が始まると口をもぐもぐさせて食べられるようになってきました。月齢の高いお友だちはスプーンですくって自分で食べようとしています。好きなもの苦手なもの
と好みも出てきて様々な可愛らしい表情を見せてくれるいちご組です。

1月に食べたいもの

