



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7年1月  
富士わかば保育園

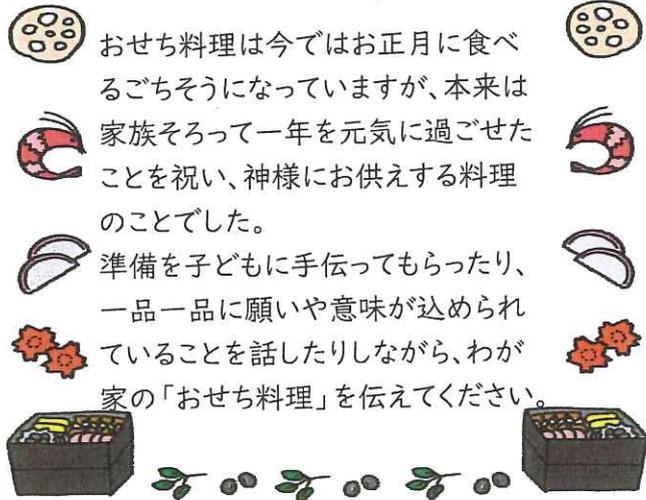
あけましておめでとうございます!

今年も子どもたちが元気いっぱいになるような給食を、心を込めて作っていきたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしていけるようにしましょう。



### おせち料理って?



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。

準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてください。



### 1月11日は鏡開き

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が明けた1月11日に年神様を送るために鏡餅を開いてみんなで食べて健康を祈る行事です。

衛生上、園では食べられませんが鏡開きを行い、鏡餅に似せたミルク餅を提供します。

お正月ならではの行事を子どもたちに伝えて楽しみたいと思います。



### 今年の節分は2月2日(日)です

園では2月3日(月)に行事を予定しています。2月2日はご家庭で節分をお楽しみください。

**硬い豆やナッツ類は5歳以下の子供には食べさせないで!**

令和3年1月に消費者庁から豆類の誤飲に関する注意喚起がされています《消費者庁HP引用》

大人に近い咀嚼(そしゃく・食べ物を歯で噛み砕くこと)ができるようになり、のみ込んだり吐き出したりする力が十分に発達するのはそれぞれ3歳頃ですが、その2つを協調させることができるようになるのは6歳頃と言われています。

硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には食べさせないで下さい。

特に、兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べていて欲しがっても、食べさせないようにしましょう。そして物を口に入れたままで走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出すと誤って吸引、窒息・誤嚥のリスクがあります。泣いているときに食べ物をあげる事もやめましょう。



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。

### 1月29日の献立より【さつまホットケーキ】

【材料 幼児5人分】

ホットケーキミックス	80g		
たまご	32g	無塩バター	16g
牛乳	22.5g	砂糖	12g
さつまいも	100g		

【作り方】

- ①さつまいもは切って水にさらし、茹でておく。(レンチン可)
- ②ボールに卵、砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ③溶かしバター、牛乳を加え粉を混ぜる。
- ④さつま芋を加えオーブンで20分ほど焼く。(フライパン可)