

食育だより 1月号

R2.1.6 友田保育園

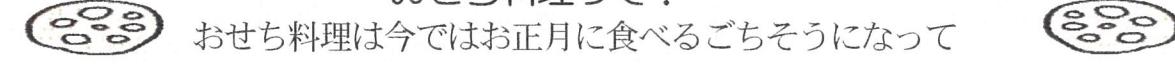


新年明けましておめでとうございます

みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？お家でおせち料理や、お雑煮などのお正月料理を食べられたことだと思います。この年末年始でたくさんのおいしい料理を食べすぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。少しずつ元に戻していきましょう。そして、まだまだ寒い日が続くので、体調管理には十分に気を付けていきましょう。

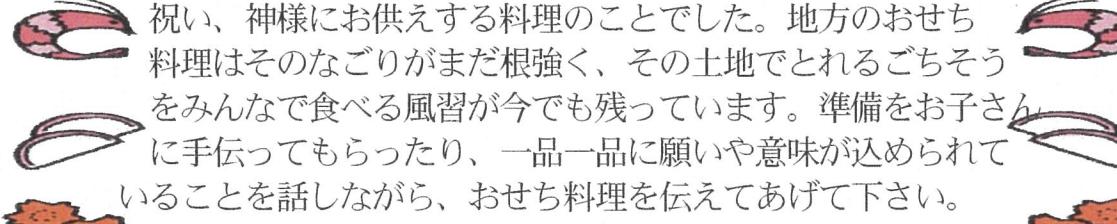


おせち料理って？



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1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。地方のおせち

料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそう

をみんなで食べる風習が今でも残っています。準備をお子さん

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

いることを話しながら、おせち料理を伝えてあげて下さい。



12月の食育の様子 トライフル



きりん組とぞう組は、午前中にトライフルのケーキ生地作りをし、おやつの時間に自分たちが作ったケーキ生地にトッピングをしました。うさぎ組は、おやつの時間にきりん組とぞう組が作ったケーキ生地に、トッピングをしました。みんなとても楽しそうに生地作りやトッピングをして、自分だけのオリジナルのトライフルを嬉しそうに食べていました。

七草がゆ

七草がゆには、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

地域によって、七草の種類が増えたり、減ったりしますが、主な七草と七草のひとつひとつの意味を紹介します。



せり



なずな



ごぎょう

【競り勝つ】

【なでて汚れを取り除く】

【仏のからだ】



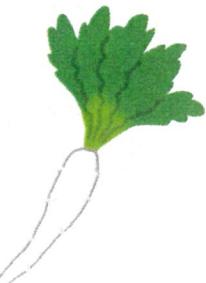
はこべら



ほとけのざ



すずな(かぶ) すずしろ(大根)



【繁栄がはびこる】【仏の安座】【神を呼ぶための鈴】【汚れのない清白】

このように、七草ひとつひとつに意味が込められているように、七草がゆには、家族が1年を通して元気に過ごせることを祈って、お粥を頂く習慣であることに変わりありません。園では1月7日のおやつに七草がゆを食べます。

今月の食育

七草観察

味噌作り(きりん組)