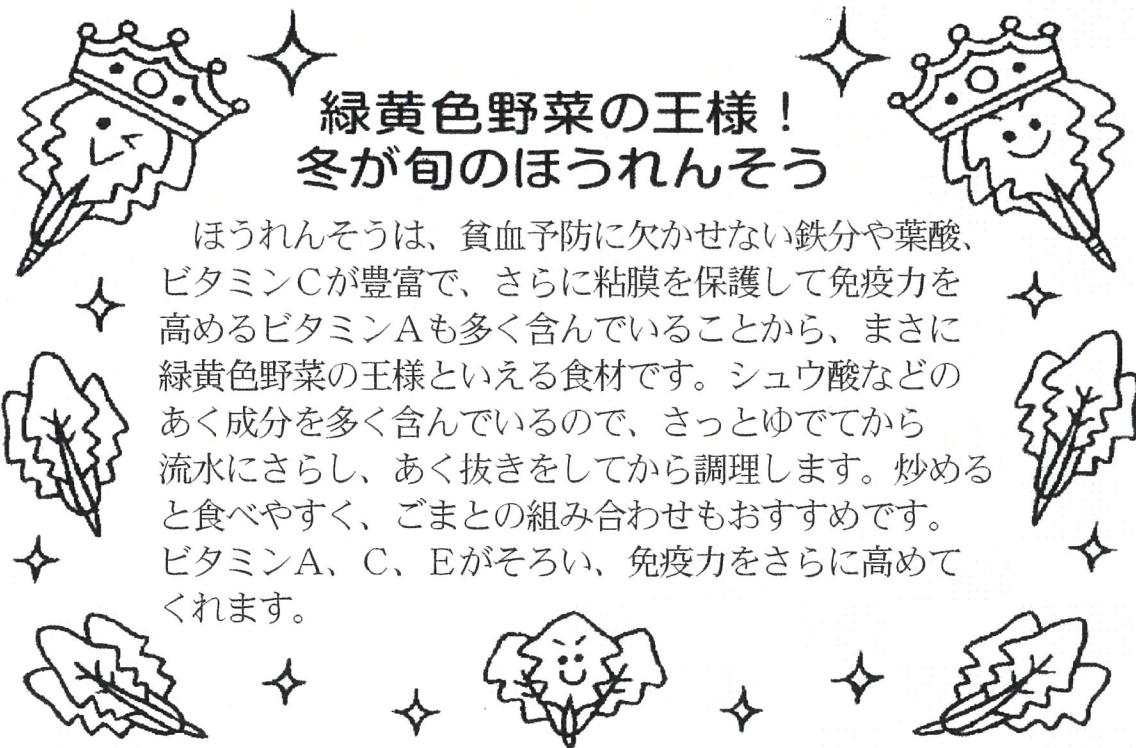




新年明けましてあめでとうございます

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雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなかでられなくなる季節ですが、早寝、早起きを心がけ、バランスの良い食事で体調を整えましょう。



ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ごまとの組み合わせもおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

12月の食育 もちつき

園庭でもちつきをしました。園庭ではもち米を蒸かす香りがただよい、みんなが興味深々でした。幼児さんはもちつきを行い、ついたおもちは鏡もちにしました。そしてぞう組さんが昨年作った味噌をお披露目する日！！（豚汁の味噌として使用）ぞう組さんはみんなが食べる前に、こっそり味見！！出来栄えを確かめました。

今月の食育

七草の観察

味噌作り(きりん組)



子供たちに伝えていきたい

伝統的な行事食



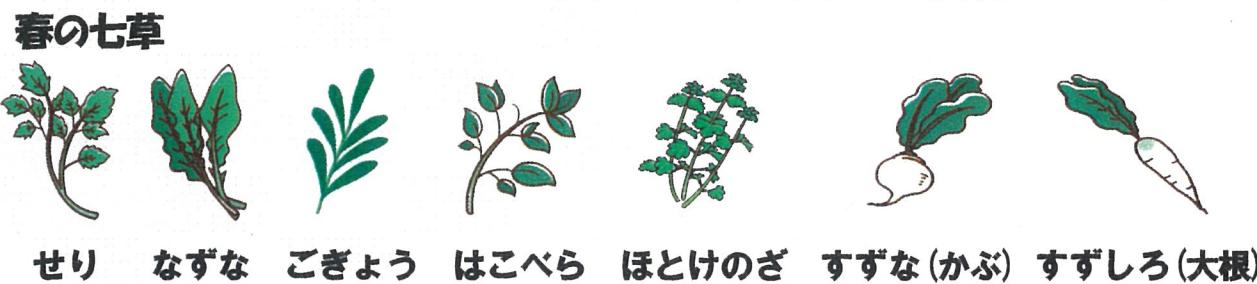
行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、昔から伝えられている大切な伝統があります。家族と一緒に食べたりし、その行事について話をしてみませんか？

●おせち料理・・・もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時に作られていましたが、今では、正月のみに作られるようになりました。

●雑 煮・・・年神様にお供えしたその土地の産物と餅を鍋で煮たものです。雑煮に入る食材や、餅の種類、味つけなど地域によってさまざまな雑煮があります。

●七草がゆ・・・「春の七草」が入ったおかゆ。1月7日の朝に食べます。七草粥を食べることで、一年間元気に過ごせるようにと願いが込められています。また、お正月にごちそうを食べすぎたために、胃や腸を休ませてあげるという意味もあります。保育園では、1月6日のおやつで食べます。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)のことです。



せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな(かぶ) すずしろ(大根)

●鏡開き・・・お正月にお供えした鏡もちを下げる、新年の無病息災を願って食べる事です。1月11日に行います。

神様へのお供えものを食べることで、年神様の力を分けてもらうという意味もあります。

お供えしたお餅は、神様が宿っているので刃物などで切ってしまうのは縁起が悪いので、木づちや手で割ります。