

# 食育だより

## 1月

令和4年

かすみ台第一保育園

明けましておめでとうございます。

冬休みはどのように過ごされたのでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお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。

休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整えましょう。

今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないように、美味しく楽しい食事、心を込めて作っていきたいと思います。



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物と言われています。

健康を願う「黒豆」、豊作を祈る「田作り」、豊かに暮らせるように願う「栗きんとん」、子孫繁栄を願う「数の子」、毎日の健康を喜ぶ「昆布巻き」、先々の見通しが利くように願う「れんこん」など、それぞれの食材が持つ意味を伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じる事と思います。

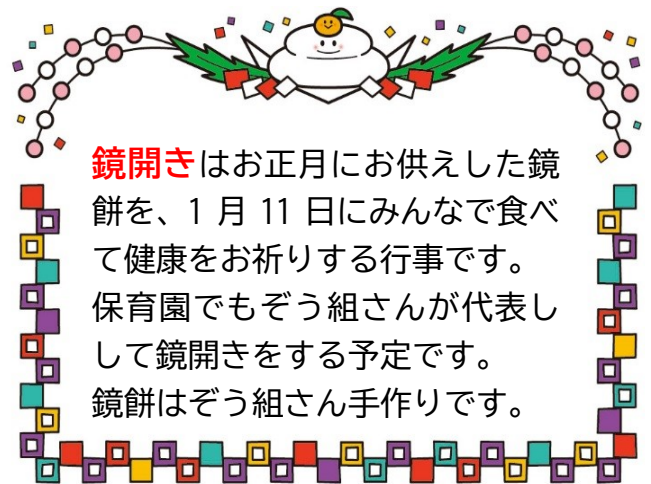
保育園でも、1月の献立に「黒豆」「田作り」「紅白なます」を予定しています。



### 春の七草

1月7日は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、この七草の入った七草粥を食べ、お正月ごちそうざんまいだった胃腸をいたわりましょう。

おかゆの苦手なお子さんには、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



鏡開きはお正月にお供えした鏡餅を、1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事です。保育園でもぞう組さんが代表して鏡開きをする予定です。鏡餅はぞう組さん手作りです。



### 旬の食材

カリフラワー・大根・のざわな・オレンジ・みかん・わかさぎ

