

食育だより

新しい年を迎えて家族で楽しく過ごされたことだと思います。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかいご飯をしっかり食べて元気に過ごせるようにしていきましょう。

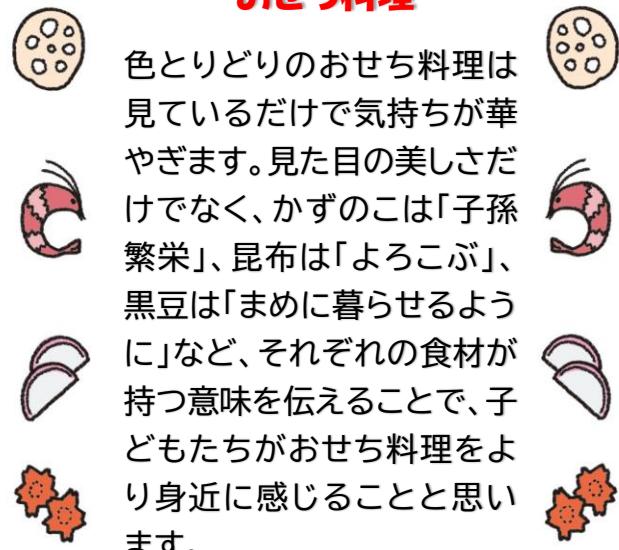
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないように、美味しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。



令和8年
かすみ台第一保育園



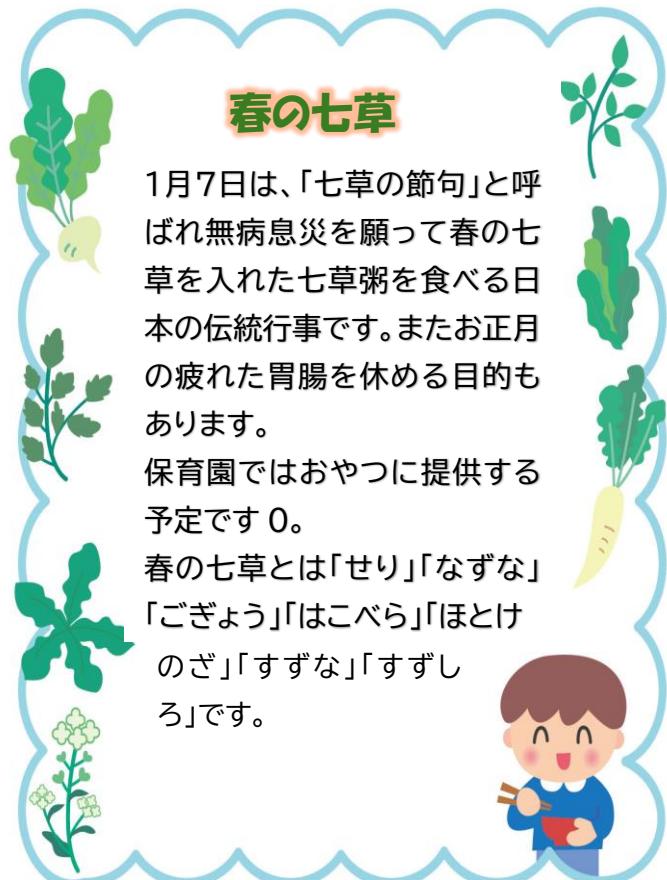
おせち料理



色とりどりのおせち料理は見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、昆布は「よろこび」、黒豆は「まめに暮らせるよう」など、それぞれの食材が持つ意味を伝えることで、子どもたちがおせち料理をより身近に感じることと思います。



春の七草

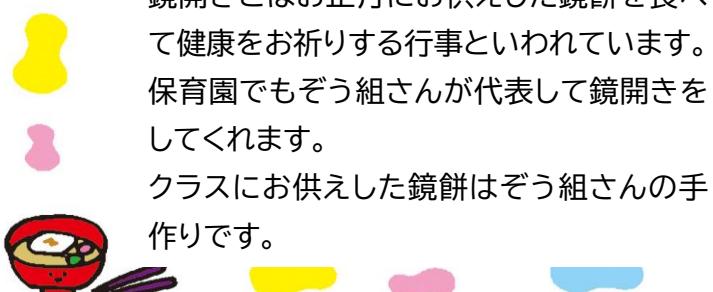


1月7日は、「七草の節句」と呼ばれ無病息災を願って春の七草を入れた七草粥を食べる日本の伝統行事です。またお正月の疲れた胃腸を休める目的もあります。
保育園ではおやつに提供する予定です。

春の七草とは「せり」「なづな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を食べて健康をお祈りする行事といわれています。保育園でもぞう組さんが代表して鏡開きをしてくれます。クラスにお供えした鏡餅はぞう組さんの手作りです。



旬の食材



大根・白菜・里芋・春菊
カリフラワー・れんこん
柑橘類(ビタミンCが豊富なので免疫力をアップして風邪予防の効果があります)