

食育だより

国立保育会 きたひだまり保育園

園長 山本菜穂子

栄養士 中村 本谷 佐藤



1月の食育目標

日本の伝統食を味わおう

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気で過ごせるようにしていきましょう。

春の七草

1月7日のおやつに七草がゆがです。七草がゆは、様々な説がありますが、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、という意味もあるそうです。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)」を言います。



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松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。保育園ではおもちを干して揚げ、おかきにするとところまでを子ども達に見てもらいます(当日のおやつのおかきは市販品を使用します)



芋煮会を行います！



1月24日、ホールにて芋煮会の食育を行います。1歳児クラス(りす、うさぎ組)には「きのこさき」2歳児クラス(こあら、ぱんだ組)には「白菜ちぎり」3歳児クラス(きりん組)には「人参の型抜き」をお願いします。できた芋煮汁はお食事で提供します。本場、東北で行う芋煮会には親睦を深める意味合いがあるそうです。保育園でも、みんなで協力して作った芋煮汁を食べればお友達ともより一層仲良くなれそうですね。秋冬の味覚、里芋も存分に味わいましょう。