



あけましておめでとうございます。

今年も元気いっぱいの子も達に負けないよう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。ご家庭でのお正月エピソードなどございましたら、ぜひ教えて下さいね。

たくさんの願いを込めた おせち料理

おせち料理は本来、家族そろって一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。準備を子ども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たりしながら、我が家の「おせち料理」を伝えていくのもいいですね。

数の子

数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いを込めた。

なます

色の白いダイコンのように清らかな生活を願って。大地に根を張るダイコンのように家の土台がしっかりと築えるようにという願いも。

田作り

昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前。

伊達巻き

昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。

エビ

エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。

昆布巻き

「こぶ」を「よろこぶ」とかけ、おめでたい物とされた。



黒豆

家族みんながまめめしく働き、元気に過ごせるようにと願いを込めた。

きんとん

金団と書き、財宝という意味。豊かな生活が送れますようにと願いを込めた。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。



寒さに負けない 体づくり!



もうすぐ大寒(2024年は1月20日)。

一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品

ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られています。積極的に取り入れましょう。



ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物

ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、芽根気力がアップします。

<1月のびのび組食育予定>

箸の持ち方

6月にのびのび組さんで行った食具の使い方のお話をしました。その後、お椀に添える手やスプーンやフォークを3本の指で持つ様子がしっかりとできてきたように感じています。再度箸の持ち方についてお話するとともに、子どもの様子に合わせてスムーズに箸へ以降できるよう支援していきたいと思います。

<1月ぴかぴか組食育予定>

食育カルタ

『あ』『朝ごはん しっかり食べて 一日元気』福岡女子大学の学生さんが作った食育カルタには、食にまつわる大切なことがたくさん込められています。お正月あそびのひとつである「かるた」を通して、食の大切さを楽しく学んでいきます。