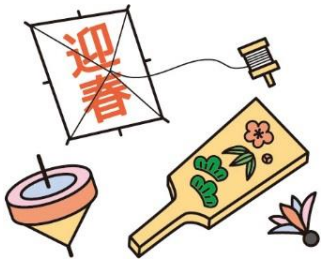
食育だより

令和６年１月
大和田とちのき保育園
栄養士　喜多島朱里

今年もインフルエンザ等の感染症が流行しています。しっかりうがい・手洗いをして、バランスのいい食事、十分な睡眠をとって感染症等の予防をしましょう。
年が明けて元気な子どもたちに会えるのを楽しみに待っていました。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



正月の行事食（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はなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

鏡びらき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

七草粥

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・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

〈ごぎょう〉
意味：仏様の体
御形とは“母子草”のことで、のどの痛みを和らげてくれます。

〈はこべら〉
意味：繁栄が広がる
ビタミンが豊富なので、腹痛などに良いとされています。

〈すずな〉
意味：神を呼ぶ鈴
かぶのことを言い、ビタミンC、ジアスターゼや食物繊維が豊富で、便秘解消に役立ちます。

〈ほとけのざ〉
意味：仏さまが心安らかに座っている様子
食物繊維が豊富で食欲増進につながります。

〈せり〉
意味：競り勝つ
カルシウム、ビタミンＢが豊富なので胃の調子を整え、食欲促進に役立ちます

〈すずしろ〉
意味：汚れのない精白
だいこんのことを言い、風邪の予防にもなり、消化不良や二日酔いにも良いとされています。

〈なずな〉
意味：撫でて汚れを取り除く
ぺんぺん草とも言い、解毒や利尿作用がありむくみなどにもいいといわれています。