

1がつのきょうしよくだより

新年あけましておめでとうございます

1月は旧暦で「睦月(むつき)」とも呼ばれます。

仲良く親しむことを意味する「睦(むつ)」という言葉から、お正月に家族や親族が仲良く過ごす姿を表したことが由来とも言われています。

まだまだ寒い季節です。うがい、手洗いも大事ですが、しっかり栄養のある食事をとることも大切で、寒さに負けないよう、バランスよく色々なものを食べるようにしましょう！

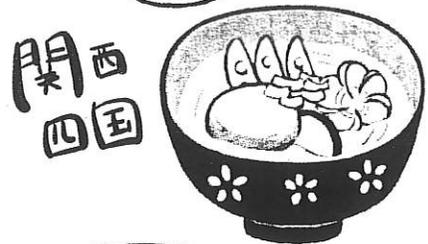
季節と食のはなし

お雑煮

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。正月にやってくる「年神さま」に供えた餅やさといも、にんじんなどを雑多に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。

一般的に、東日本では焼いた角餅を入れたしょうゆ仕立て、関西・四国ではゆでた丸餅を入れたみそ仕立て、中国・九州地方ではゆでた丸餅を入れたしょうゆ仕立てのお雑煮が多いようです。そのほか、地方によって様々なお雑煮があります。

ご家庭では、どんなお雑煮を食べていますか。それぞれのご家庭の味を、子どもたちにも伝えていきましょう。



「春の七草について」

七草の日とは、1年の無病息災(病気にならず健康に過ごすこと)を願う日です。

病気にならず元気に過ごすように、体にいい、春の7つの草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べますが、あやさい保育園では、七草めし汁を提供します。

お正月に、おせちやおもちなど、たくさんのお腹を食べてお腹を休ませてあげの日でもあります。

七草の種類 セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケ、ザ、スズナ、スズシロ
* スズナはかぶ、スズシロは大根のこと



おうちで食育

みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事を取りながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事を取らず、バラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとても大切な時間です。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスのよい食事をとることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の継承につながる
- マナーを学べる

