

# 食育だより



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。子どもたちは、生活リズムを大きく崩すことなく新年を迎えることができたでしょうか。本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、また子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

## ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
年齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
食育	3歳	食べる楽しさを知る
目標	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
目標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



## 正月の行事食 (おせち料理)



1年の一番最初の日である1月1日のお正月は特にめでたい日として、御節料理を食べる風習があります。数の子は「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、昆布は「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。



## 春の七草 (七草がゆ)

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草がゆを食べたのです。正月疲れが出はじめた1月7日に胃腸の回復としてちょうどよい食べ物です。

セリ・ナズナ・ゴギョウ  
ハコベラ・ホトケノザ  
スズナ・スズシロ



## 鏡開き

鏡開きとは、お正月に年神様(としがみさま)が滞在していた「依り代(よりしろ=居場所)」であるお餅を食べることで、霊力を分けてもらい、1年の良運を願う行事です。鏡開きの日は、一般的には毎年1月11日です。



## 冬野菜をおいしく食べよう!

### 白菜

冬に大活躍となる鍋の定番食材「白菜」は、旬の時期になると甘みや触感のシャキシャキ感が増します。またビタミンCなども含まれていることで、



### れんこん

レンコンは、おせちのメニューにもなっている筑前煮などに使われており、疲労回復にも効果があります。まさに年末年始にピッタリの食材です。



### カリフラワー

実はカリフラワーのビタミンCはキャベツの2倍もあります。また旬に甘さを増すカリフラワーの旨味は、茎部分に豊富です。

