

平成 29 年 1 月 1 日 保育所 こどもの家

1 月は天も地も人々もゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。
 家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで 1 年を迎えましょう！
 さて、今年度も残すところ、あと 3 か月となりました。
 進級・卒園に向けて、一つずつお兄さん、お姉さんになるみんなの成長の手助けとなるような
 給食を毎日作っていきたいと思います。



風邪を予防する栄養素

風邪の予防には、栄養たっぷりの食事から！

体の芯から温まるような食事をしっかりと食べて、寒い日も元気に過ごしましょう。



ビタミンC・・・寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。風邪のウィルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

たんぱく質・・・元気な体を作るために必要な栄養素です。病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

・・・のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、にんじん、南瓜、ほうれん草などに多く含まれています。



お正月（三が日）

お正月の食べ物は家族の『健康』と『幸せ』への願いが込められています。



おせち料理



おとそ



お雑煮



鏡もち

鏡もちのみかんは、子孫が代々（橙）栄えるようにという意味があります。

七草

年末年始のごちそうで疲れたお腹の調子を整えたり、厄除けの意味があります。

- ・すずな（かぶ）
- ・せり
- ・なずな
- ・はこべら
- ・ごぎょう（おぎょう）
- ・すずしろ（だいこん）
- ・ほとけのざ



鏡開き



お供えした餅を木づちで割っておしるこに入れます。

鏡もちを食べるときは、切腹を連想させるために包丁は使いません。木づちで『開き割る』から鏡開きと言われるようになりました。

お餅について

お餅を食べる機会の多いこの季節、窒息事故に気を付けましょう！

あげる場合はよく噛んで食べるよう伝え、食べる前に水分で喉を濡らし、滑りをよくしておく等の注意が必要です。

また、小さく切ってあげても、喉にはりついてしまうことがあるので、きちんと飲み込むまで傍で見守ってあげましょう。