



食育だより

1月号 
とこちゃんおむすび保育園

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？今年度も残すところあと3ヶ月。進級・卒園に向けて、子どもたちは日々成長していきますね。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすいです。年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えて、今年も元気いっぱいに過ごしましょう！



食育ってむずかしい？

頑張らすぎない食育のコツ

🏠 買い物で

- 子どもに食材を選んでもらう

「小さいトマトはどこにある？」「今日のカレーに何入れたい？」などと尋ね、ゲーム感覚で一緒に食材を探してみましょう。

🏠 家庭で

- 調理の下ごしらえをさせてみる。

米をとぐ、葉物をちぎる→食材の手触りや香りを体感することによって良い刺激になり、食をより身近に感じられます。

- 家族で「楽しい」「おいしい」を共有する。

子どもの「好き」は「楽しい」の延長にあります。

家族で食卓を囲み、楽しい時間を共有することも食育になります。

年末年始の楽しい時間を活用してみませんか？



1月7日は【七草かゆ】

1月7日に七草（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）を入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、一年間病気しないという「いわれ」があるそうです。

昔からある日本の食の行事を伝えられる良い機会ですね！

保育園では、1月7日のおやつ時間に「七草風かゆ」が登場します。

鶏肉や大根・カブを使って作るお粥です。お楽しみに！

