

食育だより



1月 清心保育園
江島・下見

まだまだ寒い日が続き、体調も崩しやすい月です。手洗い・うがいをしっかりと、日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。

1月7日の朝にごちそうで疲れた胃腸を休ませるために七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。保育園では1月5日に七草がゆをみんなで食べます。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

春の七草のひとつ すずな

春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

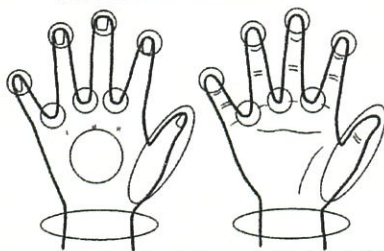


目には見えない**細菌**がいっぱい

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



手洗いで
洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。

12月に幼児クラスで手洗いの教材を使い、みんなの手洗いがきちんとできているのか、調べてみました。手のひらや甲の部分は洗えていましたが、指の間などが洗えていない人が多かったです。それ以降はみんな上手に手洗いができています。お家でもしっかり手洗いしましょうね!