

1月 食育だより

こども園めばえ
令和6年1月

あけましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

新しい年がスタートしました！手洗いやうがいを中心として、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきます。

新年の食べ物と言えば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもかもしれません。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしていきましょう。



行事食を食べましょう！

新しい年を祝う1月には、正月の他にも七草や鏡開きなど、様々な行事があります。それぞれの行事をお子さんと一緒に楽しみながら体験し、行事に関連する食材への興味を深めていきましょう。

春の七草(七草粥)

1月7日は七草。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べましたか？

七草は身近にある植物です。お散歩をしながら探してみるのもいいかもしれませんね。

鏡開き

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。

雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

0~3歳に多い窒息!! 対策していますか？

注意

1月~2月の行事食として、お正月のおもち・節分の豆などを食べる機会もあるかと思えます。

乳幼児は物を飲み込む機能が未発達の上、大人のように食べ物をかんだりすりつぶしたりすることができないため、喉に物を詰まらせてしまうことがあります。

園では窒息の原因となるおもちや炒り豆などを控えています。

ご家庭で与える場合は、**小さく切る・よく噛むように声を掛ける・正しい姿勢で食べさせる・落ち着いて食べる・水分をとりながら食べる・大人が必ず見守る**などの配慮をお願いします。

尚、喉に物が詰まったときは、肩甲骨の間を4~5回強く早く叩くなどして物を取ってください。**意識や呼吸がない時は、直ちに119番通報を！**



「さあ、たのしいたいけん」

やきいも、おいし〜い!

11月に収穫したサツマイモを焼き芋にして食べました。前日に水できれいに洗い、当日は新聞紙で包んで水で濡らし、更にアルミホイルで包みました。ドラム缶で炭をおこし、その中へ…。

焼けるまで遊んで待っていると、外からいい匂いが…。

「大きいのがいい!」と自分の好みの焼き芋を選び、「甘いね」「おいしいね」「ホクホクする」「ねっとりする」…等とサツマイモの食感や味を楽しみながらみんなで美味しく食べました。



「ぺったんこ!ぺったんこ!」「おいしょー!おいしょー!」

12月22日は寒波の襲来で雪が降るとても寒い日となりましたが、子どもたちは前日から雪が降った時の対策を考え、餅つきに挑みました。

「よいしょー」「よいしょー」の掛け声に合わせて、杵をもって「ペッタン!ペッタン!」。もも組・さくら組のお友だちも一緒に「ぺったんこ!」「ぺったんこ!」と掛け声をかけて応援していました。つき上がったおもちを自分たちで丸めて「楽しかったー!」と大満足のひまわり組さん。もも・さくら組さんも袋に入れてもらい感触を味わい、その後は粘土でおもち作りに挑戦していました。



野菜の種を蒔いたよ!

ひまわり組さんが、冬野菜のブロッコリー・人参・大根・ほうれん草の種まきをしました。サツマイモの苗を植えた時のことを覚えていて、今回は畝づくりにも挑戦!「お山ば作って植えんば」と、自分たちで上手に畝を作っていました。

今から収穫が楽しみようで、看板を立てたり、水やりや生長の観察を頑張っています。



