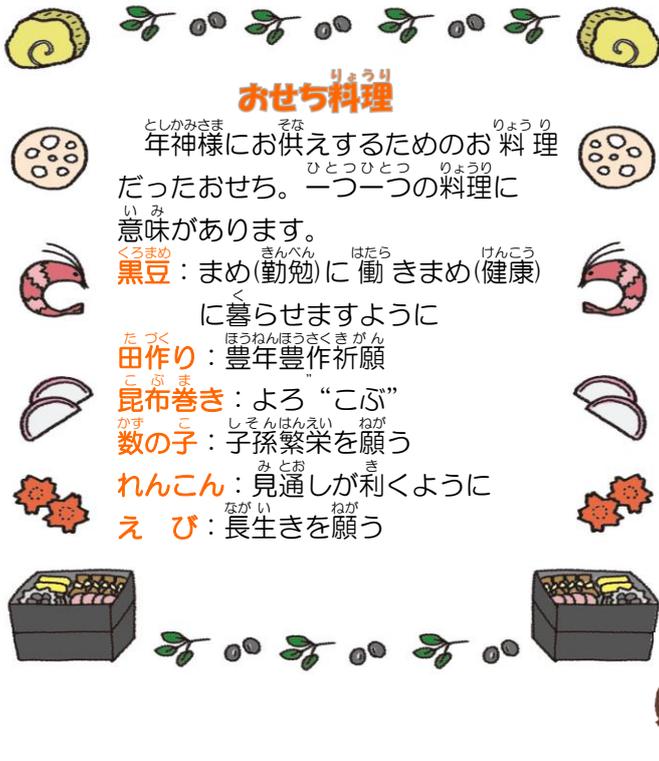


がつしよくいく 1月食育だよ

2020年1月 あいせん保育園

新しい年になりました。年末年始はお腹いっぱい食べたり、遊びにいったりたくさん思い出はできたでしょうか？この時季は食事が豪華だったり夜が遅くなってしまったりと少し食生活や生活リズムが乱れがちになります。まだまだ寒い日が続きます。風邪などをひかないようにもう一度食生活を見直しして元気いっぱいに冬を乗り切りましょう。



おせち料理

年神様にお供えるための料理
だったおせち。一つ一つの料理に
意味があります。

黒豆：まめ(勤勉)に働 きまめ(健康)
に暮らせますように

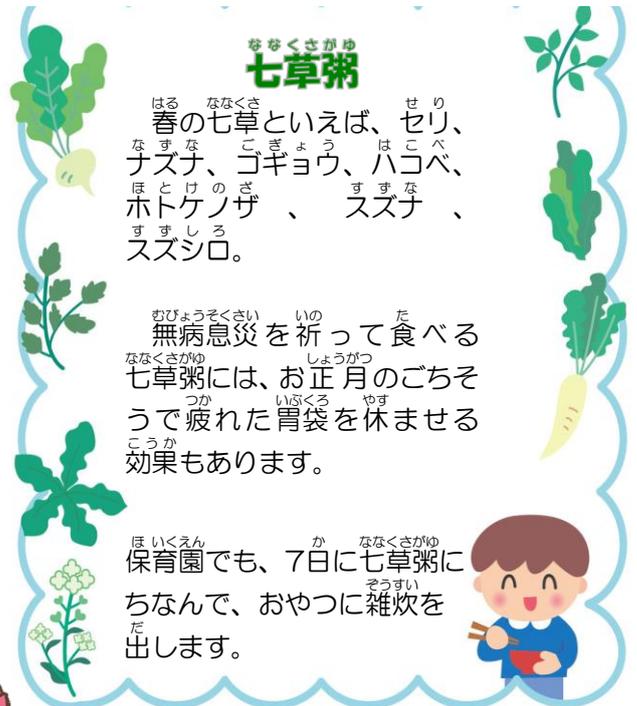
田作り：豊年豊作祈願

昆布巻き：よろ“こぶ”

数の子：子孫繁栄を願う

れんこん：見通しが利くように

えび：長生きを願う



七草粥

春の七草といえば、セリ、
ナスナ、ゴキョウ、ハコベ、
ホトケノザ、スズナ、
スズシロ。

無病息災を祈って食べる
七草粥には、お正月のごちそ
うで疲れた胃袋を休ませる
効果もあります。

保育園でも、7日に七草粥に
ちなんで、おやつに雑炊を
出します。



がつたぶんかこんだて 12月多文化献立:リゾット(イタリア)



幼児クラスでは隠し味クイズをしました。
ヒントを伝えると「トマト」「チーズ」と答えて
くれました。イタリア語で「いただきます
」の「Lo rice vero」といただきますの
挨拶をして食べました。




食事で免疫力・体力アップ

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。

ビタミン、ミネラルの多い
食材… 緑黄色野菜や果物

発酵食品… 納豆・味噌・
ヨーグルトなど