

食育だより

令和5年1月1日 新川崎みらいのそら保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けなよう、
おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見るだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

【新年おめでとう会のメニュー】

赤飯、松風焼、三食なます、筑前煮
清汁（榎木茸・わかめ）、いちご

おやつ

牛乳、きんとんパフェ（干支米粉クッキー）
の予定です。

食育活動

1歳児クラスのにじ組では、柿やりんごを実際に触り、断面を見たり、匂いや感触を楽しむ食育活動を行いました。「あまいにおいがするね」等保育士や友達と話しながら楽しんでいました。

