

1月 給食だより

フジオひまわり保育園

新年明けましておめでとうございます。

みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月は、おせち料理や雑煮などの美味しい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。

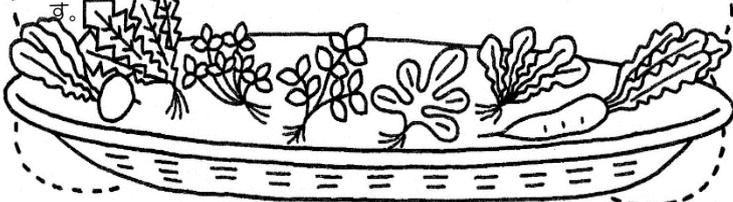
まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。



春の七草

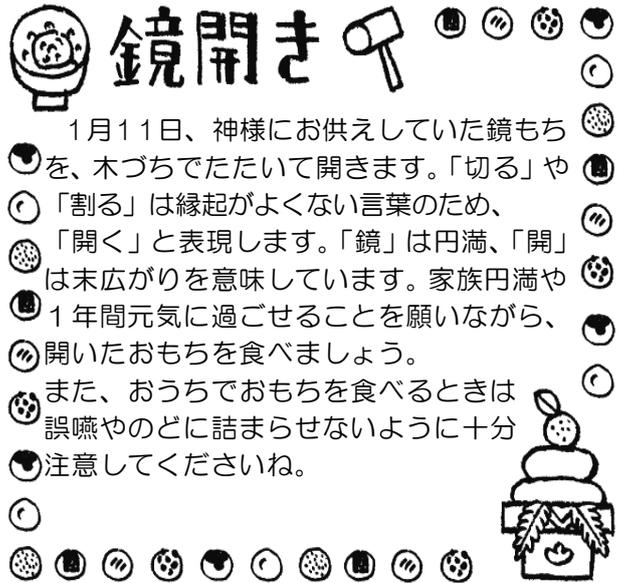
お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べ、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。

園では、6日の午後のおやつにさつまいも入りの七草がゆを提供します。*七草の種類や風習は、地域によって違います。



鏡開き

1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。また、おうちでおもちを食べるときは誤嚥やのどに詰まらせないように十分注意してくださいね。



今月の食育～おもちづくり～

今年最初の食育です！

13日に、炊いたご飯をつぶしておもちづくり体験をします。もち状になったごはんを丸めて、温かいおしるこに入れて食べます。

小豆の赤色は邪気を払う効果があると言われています。みんなでおしるこを食べて、

一年の無事を願いましょう。



体に優しい入浴法

お風呂に入るときは、まずかけ湯をしましょう。足から腰や肩にかけていきます。湯ぶねで体を温めた後は優しく体を洗います。そして、もう一度湯ぶねにつかってから出ましょう。体や髪の毛をしっかりとふいた後は水分補給をして、しばらくゆっくり過ごします。

