



# 1月の食育だより



あけましておめでとうございます。

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。

今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。

どうぞよろしくお願いいたします。



## いるかぐみの様子 (1歳児クラス)

食材への興味から、ご飯中は楽しい声でいっぱい！食に関する絵本や実物に触れることで、食材への興味が増してきました。お昼ごはん中は、知っている食材や好きな食材を見つけると、「かぼちゃがあったよ。」「きのこだ！」と嬉しそうにしています。もちろん名前の分からない食材もあるので、子どもから「これは、なに？」と聞かれることも。保育士が「白菜よ」と知らせると、「はくさい」と口にしながら食材と名前を一致させています。保育士とのやり取りだけでなく、友だちとの関わりも増えてきていて、友だちが「きゅうりあった」と言えば、隣の席の子も探して「〇〇もきゅうりあったよ。おいしいね」と目を合わせて微笑みながら食べることも。まだまだ苦手な食材がある子どもたちなので、食材の名前を知らせるだけでなく、味や食感、噛んだ時の音などを知らせたり、共感したりすることで、苦手な食材にも少しずつ興味を持てるようにしていけたらいいなと思います。



青リンゴの皮だよ。



とうもろこしだね！



きゅうりだ！



<子どもたちが最近気になっていること♡>

青りんごの皮を見てから、りんごが出る度に今日のりんごが青りんごなのか赤りんごなのか気になる子どもたち。皮の色や皮がない場合はりんごの周りが緑かどうかで「今日は青りんごだ」と判断しています。



## 鏡開き



お正月に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から片付けて、無病息災を祈願して食べる行事です。

鏡開きで使用したお餅はお雑煮やお汁粉、揚げもちなどにして食べます。鏡餅はお正月の縁起の良い食べ物であるため、食べる時にも縁起を担ぐことが大切なので包丁などの刃物は使用せず、木槌で叩いて割るようにしましょう。保育園では、年長児が1月11日に炭火でお餅を焼いて食べます。

## 旬の食材

大根 セロリ カリフラワー  
 水菜 白菜 れんこん  
 たら みかん



◎1月の献立の中に入っています！

## 七草がゆ

1月7日は5節句の1つである「人日の節句」です。

この日の朝に食べる七草がゆは縁起が良いとされています。

七草がゆに使用する春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろの7種類です。また、七草がゆには「年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いも込められていたり、年末年始に美味しいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整えたりする効果もあります。

