1月 食育だより

令和5年 1月号
はごろも保育園

あけましておめでとうございます

お休みはどのように過ごされたでしょうか。
各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

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。

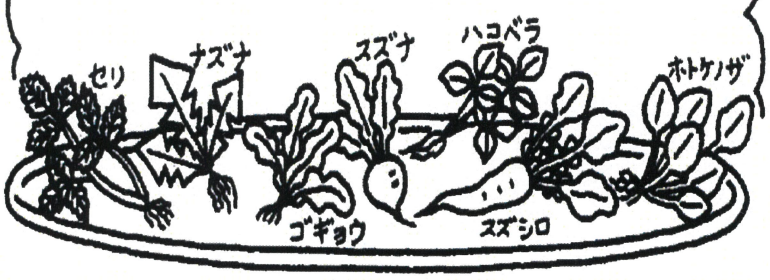
お正月遊び

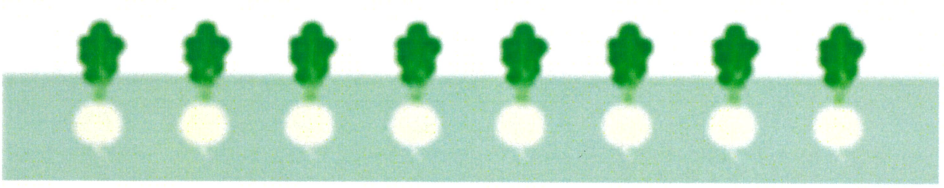
お正月遊びを楽しみ、昔からの遊びを大切にしていきたいと思います。こま回し・たこ揚げ・羽根つき・カルタなど、たくさんの遊びがありますが、羽根つきは厄払い、たこ揚げは子どもの成長を祈るなど、それぞれに意味があります。昔ながらの遊びを引き継いでいきたいですね。

春の七草

七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に出かけましょう。

＊七草の種類や風習は、地域によって違います。



からだぽっかぽか

寒い冬に身体を温めることができる食材があるのは知っていますか？ニンジン・レンコン・ごぼうなど根菜類には身体を温める効果があります。旬の野菜をシチューやスープにして食べると身体がぽかぽかになりますよ。是非ご家庭でも取り入れてみてくださいね。