



## あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました！お正月はおせちや、お雑煮などのお正月料理をたくさん食べられたことと思います。

休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事と体調を整え手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもかもしれません。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。



### ムーチャー（鬼餅）



ムーチャー（鬼餅）とは、餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けし、平たく長方形にしてサンニン（月桃）の葉に包んで蒸したものです。ムーチャーは縁起の良い食べ物として言い伝えられています。

毎年、旧暦の12月8日にムーチャーをかまどや仏壇、神棚などに供え、家族の健康を祈り、厄払いをします。子どもの歳の数だけ天井からムーチャーを吊るす「サギムーチャー」や、初めて赤ちゃんともムーチャーの日を迎える家が、親せきや近所にムーチャーを配って歩く「初ムーチャー」などの慣わしもあります。

ムーチャーを食べる旧暦の12月8日（新暦の1月下旬～2月上旬）は沖縄で最も寒い時期で、沖縄方言でムーチャービーサー（鬼餅寒）とよばれています。

園でも、きりん・ぱんだ・ぞうぐみさんが16日（火）にムーチャーをつくります。ご家庭にサンニンの葉がある方は、12日（金）～15日（月）に持たせてください。ご協力よろしくお祈いします。



### 【かぜの時の離乳食】

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べさせる必要はありません。おなかの風邪をひいてしまったときは、うんちのかたさに応じて食事を変えましょう。水のようなうんちのときはスープ、やわらかいうんちのときはおかゆやりんごのすりおろしなどを。熱があるときは脱水症状に気をつけ、水分補給をしっかりとこないましょう。



### 【七草がゆを食べよう】

毎年、1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）の春の七草を使った七草がゆを食べ、無病息災を願う習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく、感染症が流行する冬の時期、食欲がないときやおなかの調子が悪いときの食事にも適しています。

