

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
林 歩美

No.5

◆ 1月の行事と食べ物 ◆

あけましておめでとうございます。おせちは食べられましたか？新年の始まりとなる1月にはおせちだけではなく、この1年を無事に過ごせるように家族の健康や幸せを願って食べられるさまざまな行事食があります。

◆ 正月(1日～)

おせち料理・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが、おせちは縁起のよい食べ物が使われ、1年のあらゆる出来事がうまくいくようにとの願いが込められています。

- ・黒豆：無病息災
- ・栗きんとん：金運・商売繁盛
- ・たたきごぼう：長寿・稼業継続
- ・伊達まき：学問成就
- ・たけのこ：健やかな成長
- ・エビ：長寿
- ・ぶり：出世
- ・田作り：五穀豊穡
- ・数の子：子孫繁栄

◆ 人日の節句(7日) 七草がゆ

無病息災を願って朝に食べます。さまざまな説がありますがお正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあるそうです。最近ではスーパーなどで便利な七草セットが売られているので気軽に食べることができます。

◆ 鏡開き(11日) おしるこ

お正月に年神様や仏様に供えていた鏡餅を下げて食べるのが鏡開きです。神様にお供えたものには力が備わっていると考えられているため、家族みんな感謝しながら無病息災を祈ってお餅をいただきます。

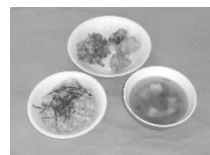
◆ 小正月(15日) あずきがゆ

15日の朝に食べます。あずきのように赤い色の食べ物は悪いものを追い払う力があると考えられていた中国の古い風習に由来しているそうです。

保育園の行事食

当園では季節の行事ごとに行事食を取り入れています。クリスマスや節分、ひな祭りなど…。特別な日の食事なので少し華やかだったりパーティー気分を味わえたりするので、子どもたちも嬉しくていつもよりたくさん食べてくれます。行事食は季節の変わり目や人生の節目に健康や豊穡を願って食べられてきました。またそれぞれの季節の旬の食材を取り入れているものが多く、旬のものをおいしく食べることで健康に過ごすことができるという効果もあります。食事を通して子どもたちの“嬉しい”や“楽しい”を育むためにもこれからも行事食を大切にしていきたいと思えます。

*ひな祭り(令和2年度)



ちらし寿司
魚の磯辺揚げ
土佐和え
すまし汁

*クリスマス(令和2年度)



チーズパン
チキンフライ
さつまいもチップ
野菜サラダ
ミネストローネ

◆ 朝ごはんのリズムよく ◆

太陽と共に目覚め、夜は太陽が沈んだら寝付く。睡眠時間を毎日十分に取ることで、自然に朝から空腹を感じ、朝食を食べる習慣が身に付きます。朝食を食べることで活発に1日を過ごすことができるので、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう！

早寝のポイント

- ① 風間はたっぷり遊ぶ
- ② テレビ・ゲームは時間を決める
- ③ お風呂は寝る2～3時間前に入る
- ④ 夜食は控える

早起きのポイント

- ① 朝起きたらカーテンを開ける
- ② 休日でも決まった時間に起床
- ③ 顔を洗う



朝ごはんを食べないと…

ぼーっとして集中できない。イライラしがち。

⇒ **朝食は頭と体に栄養を送り、1日の活動のエネルギー源になります!**



朝ごはんの効果

- ① 体温を上げる
起床時は体温が低く、動きが鈍くなっています。活発に動くため、朝ごはんを食べて体温を上げましょう。
- ② 肥満防止
昼に極端に空腹にならず、1回の食事量を適量にし、食べ過ぎでエネルギーが溜まりやすい体になることを防ぎます。
- ③ 快便効果
腸が刺激され排便しやすくなる。
- ④ 脳の活性化
脳は寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを食べてエネルギーを補うことで脳を働かせることができます。
- ⑤ 生活習慣病を予防
朝ごはんの習慣が身につくと、すっきり起床でき、空腹を感じる。夜は自然と眠くなり夜食を食べたい気持ちも抑えられます。



朝ごはんを食べたいけど時間がない…**できることから少しずつ!**

まずは飲み物を飲む習慣をつける！
空腹時に優しいものを



すぐに用意できるものを追加!



可能であれば果物をプラス!



不足しがちなビタミンを摂れます

生まれたときは夜も昼も区別なく泣き、ミルクをねだり、睡眠も食欲もコントロールできません。成長するにつれ、朝に目覚め、夜に眠り、朝昼晩と決まったリズムで食事がとれるように成長していきます。このリズムは育児の過程で5才ころまでに身につきます。お子さんのためにも、乳幼児の間に生活リズムを整える環境を作りましょう。

★ 弁当日
1月17日(月)
2月15日(火)