食育だより
１月号

川前保育園
R5.12.28 発行

今年も残すところあとわずかとなりました。
冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子ども達の姿にたくましさを感じています。
感染症などの予防をしながら体調管理には十分気をつけ楽しいお正月をお過ごし下さい。新年に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

今日は何の日？

もうすぐ新しい年がスタートしますね。
日本には様々な思いや願いが込められた伝統的な行事や食事があります。また、「11/11 鮭の日」など、食に関連する楽しくておもしろい記念日が沢山あります。家族で調べてみたり、食卓を囲みながら話題にしたり、由来などを一緒に考え楽しんでみましょう。給食でも取り入れたり触れていきたいと思います。

お供えしたお餅には、お米の神様『年神様』の力が宿ると言われています。他にも、「名(菜)を、持ち(餅)上げる」、餅はよく伸びるので長生きするという縁起を担ぐ意味もあるそうです。餅は、のどに詰まらせやすい食材ですが、お雑煮にするとトロトロになるので食べやすくなります。小さくして十分配慮しながら、神様のパワーをいただきましょう。

１年の主な行事食・記念日

	行事・記念日	行事食
１月	お正月、七草、鏡開き、小正月、米の日(1)、中華まんの日(25)	おせち料理・お雑煮 七草がゆ、水木団子
２月	節分、おでんの日(22)、わんこそば記念日(11)	福豆・恵方巻・いわし
３月	桃の節句（ひな祭り） 春分(お彼岸) サンドイッチデー(13) みその日(30)	ちらし寿司・はまぐり 白酒・菱餅・雛あられ ぼたもち
４月	米粉の日(4)、ジャムの日(20)	
５月	端午の節句(こどもの日) 小松菜の日(27)	柏もち・ちまき
６月	牛乳の日(1)、あじの日(3)、梅の日(4)	
７月	七夕、土用の丑	そうめん、うなぎ
８月	お盆、こうじの日(8)	精進料理
９月	十五夜、秋分(お彼岸)	月見団子、おはぎ
10月	しょうゆの日(1) 豆腐の日(2) いわしの日(4)	
11月	七五三、**和食の日(24)**	千歳あめ
12月	冬至、大晦日	南瓜、年越しそば
毎月	**一汁三菜の日(13)、食育の日(19)、岩手減塩・適塩の日(29)**、菜の日(31)	

☆一年の無病息災を願う七草がゆ☆

１月７日に七草がゆを食べてその年の無病息災を願います。昔は冬に野菜が獲れにくく、ビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて病気を防ぐという意味があったそうです。最近ではお正月にご馳走をたくさん食べて疲れた胃腸を休めるためとも言われています。保育園でも１月５日の集会で子ども達に七草がゆについて伝え、おやつで食べる予定です。スーパー等で七草セットも売られていますので、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

～春の七草～種類と効能～

①セリ　…便秘、貧血、冷え性
②ナズナ　…便秘、動脈硬化、利尿作用 高血圧、胃腸を元気にする
③ゴギョウ…せき止めや利尿作用
④ハコベラ…利尿作用、痛み止め
⑤ホトケノザ…整腸、胃を整える、高血圧
⑥スズナ　…便秘、胃炎
⑦スズシロ　…消化不良、便秘、胃炎、冷え性