



# 食育だより



明けましておめでとうございます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年も宜しく願い致します。今年も風の森保育園では、のびのびと生きる力！心身ともに健康な子どもを育てるため、外遊びを中心に子供達と遊びたいと思います。白鳥組は、残り3か月で卒園です。思い出を沢山創りたいと考えています。また、新型コロナが増え始めています。日頃から感染予防の徹底を行いたいものですね！



## 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## 食事で免疫力・体力UP!

今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザなどの感染症がダブルで流行するといわれています。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。



**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です。昔、餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

## 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないと言って出さないのではなく、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口にいれさせすぎない
- ⑤食べているときは目を離さない



## 春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

