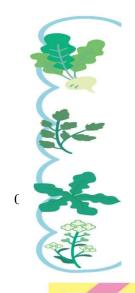




2025年1月4日 北九州市小倉社会事業協会 おぐまの保育園

新年あけましておめでとうございます。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。



春の七草を食べよう

七草がゆは、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 があります。春の七草とは「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(だいこん)」です。本来は、朝ごはんに七 草がゆを食べるものです。便利な七草セットが売 られているので気軽に試してみましょう。

保育園では、1/7に、かわり七草がゆを食べます。

餅の食べ方に注意!

●小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやす くする ⑧切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせす

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いっ て出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。





1月の行事と行事食



1月は、新年の健康を願って様々な行事が行われます。 行事食が1番身近に感じられる月なので子ども達と振り 返ってみましょう。





◎ おせち料理

正月を迎えるための華やかな料理。 それぞれの具材に願いが込められて います。



餅と具材が入った正月のお祝いの汁物。



◎七草がゆ

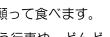
「春の七草」が入ったおかゆ。

胃を休め1年の健康を祈ります。



正月の鏡餅を下げ雑煮やぜんざいに

して無病息災を願って食べます。





新年の豊作を願う行事や、どんど 焼きが行われ、小豆がゆがよく食

られます。



給食では、1/10(金)の 雑煮 に、誤嚥防止のため ぱんだ組・きりん組・ぞう組のみ餅入りとなります。



子どもに与えるときの注意点

