

1月



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・なすな・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。



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。
- ◎ **雑煮** 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。
- ◎ **鏡開き** 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。
- ◎ **小正月** 新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。

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。

子どもに与えるときの注意点

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



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。