



1月



2026年1月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

春の七草(七草がゆ)

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸を、七草がゆを食べて整えましょう。

保育園では、1/7(水)に
「かわり七草がゆ」を食べます。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

※年神(としがみ)様とは…正月に訪れる神さまで、新しい年に幸運をもたらす存在です。



ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物の柿に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



お知らせ

1/13(火)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。

ひよこ組・ペンギん組・うさぎ組は、『鶏肉・里芋』が増量されます。