

1月

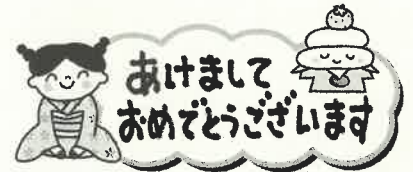
# 食育だより

あけましておめでとうございます。

新しい一年を迎えることができました。新しい年も、子ども

たちの好奇心や食欲を育てていきたいと思ひます。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。



## しょうがつ ぎょうじしよく りょうり 正月の行事食(おせち料理)

**なます** (大根、にんじん)  
**煮しめ** (いも、にんじん、ごぼう、れんこん)  
**田作り** (小魚)  
**焼き物** (魚、エビ)  
**こぶ巻き** (海そう)  
**だて巻き** (卵)

**おせち料理はすぐれもの**

## しょうがつ ぎょうじしよく りょうり 正月の行事食(おせち料理)

- ・かずのこ・・・「子孫繁栄」
- ・たい・・・「めでたい」
- ・こんぶ・・・「よろこぶ」
- ・黒豆・・・「まめに暮らせるように」
- ・田作り・・・豊作をいのる
- ・れんこん・・・穴が開いていて見通がよい
- ・えび・・・腰が曲がるまで長生き
- ・だて巻き・・・知識や文化の発達
- ・煮しめ・・・いろいろな食材がありなかくなど、

それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思ひます。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

おせち料理は野菜のおかずも食べましょう  
(なます、にしめ、たたきごぼうなど)



## かがみ 鏡びらき

としかみさまがい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みてください。





一年間の食生活の目標

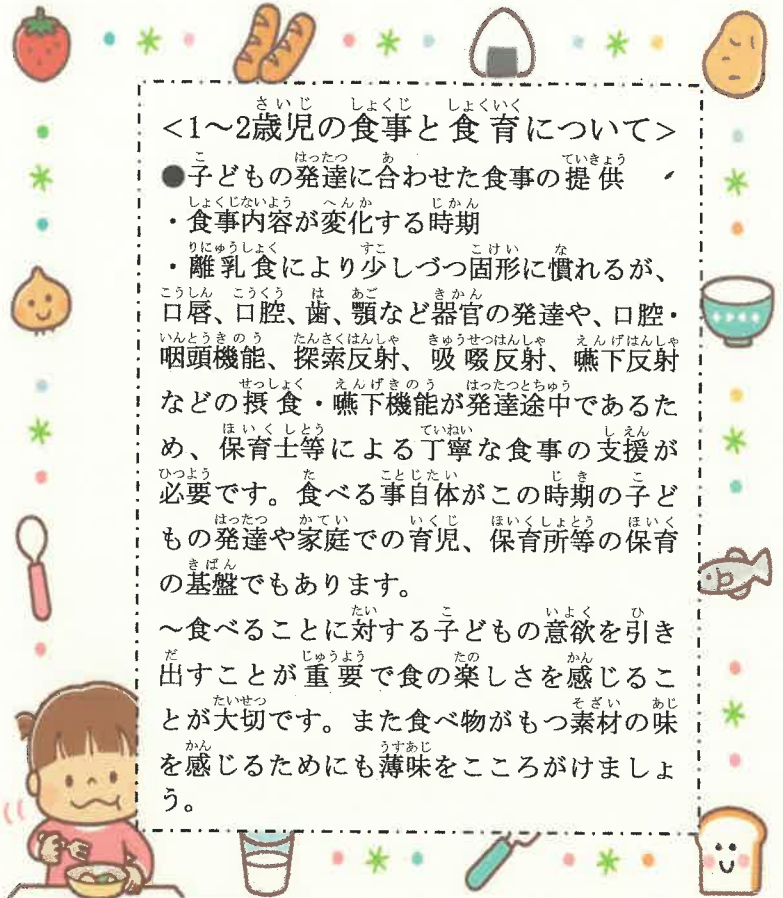


・卓弥呼のはがよい・・・噛むことの8大効果 (味覚・言葉・脳などの発達・運動能力アップ・胃腸快調・歯の病気予防・肥満防止など)

・あいうべ体操をすると (1日10回程度) 口呼吸も鼻呼吸に変化し⇒風邪をひきにくくなる。また、よく噛めるようになる。

<1~2歳児の食事と食育について>

●子どもの発達に合わせた食事の提供  
 ・食事内容が変化する時期  
 ・離乳食により少しずつ固形に慣れるが、口唇、口腔、歯、顎など器官の発達や、口腔・咽頭機能、探索反射、吸啜反射、嚥下反射などの摂食・嚥下機能が発達途中であるため、保育士等による丁寧な食事の支援が必要です。食べる事自体がこの時期の子どもの発達や家庭での育児、保育所等の保育の基盤でもあります。  
 ~食べることに對する子どもの意欲を引き出すことが重要で食の楽しさを感じる事が大切です。また食べ物がもつ素材の味を感じるためにも薄味をこころがけましょ。



給食は3色の食べ物がとれるような献立を提供していきます。



からだは食べ物でできている

