

2019 年 1 月 4 日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

あけましておめでとうございます。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行する季節ですね。これからの時期には、注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、うがい、マスクの着用、はやっているときは人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして石けんでの「手洗い」が大切です。風邪やウイルスに負けない身体で元気に過ごせるようにしましょう。

新しい年を迎え、いよいよ卒園・進級まで 3 か月になりましたね。お茶碗をもって食べる、こぼさずに食べることが上手にできる子が多くなりました。2019 年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきますのでよろしくお願いします。

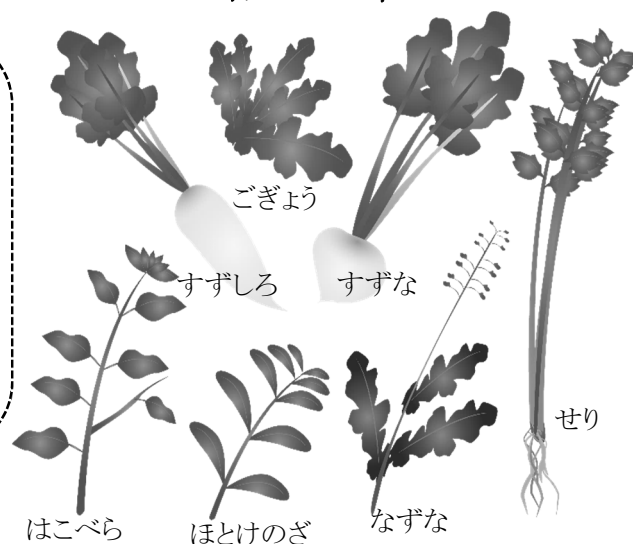
七草粥を食べましょう。

1月7日は、七草粥を食べて無病息災を願う日です。



正月 7 日の朝に、無病を祈って 7 種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮こんで神に供え、ともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。保育園でも 1 月 7 日におやつに出ます。お楽しみに。

春の七草



—野菜が甘い季節です—

ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1 月、2 月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に『霜にあたると甘くなる』といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。

冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。

寒さや風邪に負けない体力をつけるために、旬の冬野菜をたくさん食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。

