

2020年1月6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。

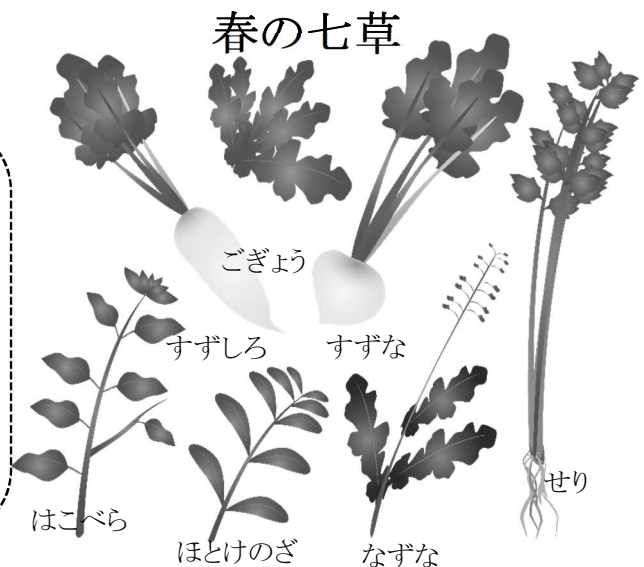
新しい年を迎え、いよいよ卒園・進級まで3か月になりましたね。お茶碗をもって食べる、こぼさずに食べるのが上手にできる子が多くなりました。2020年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守ってまいりますのでよろしくお願い致します。

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。



— おせち料理 —

お正月はおせち料理を食べる機会が多いですね。おせち料理は無病息災・子孫繁栄などの願いが込められています。いくつかご紹介します。

- ◎里芋・・・里芋は小芋がたくさんつくので子宝に恵まれるように。
- ◎黒豆・・・まめ（健康）に暮らせるように。
- ◎田作り・・・江戸時代に高級肥料として片口いわしが使われていたことから豊年豊作の祈願。
- ◎紅白なます・・・お祝いの水引きをかたどったもの。

このように、ひとつひとつの願いを考えながら食べると

一味違ったものになるかもしれませんね。