



2021年1月4日
社会福祉法人 尚徳福社会
保土ヶ谷保育園

新年、あけましておめでとうございます。

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、箸を使って食べる、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。2021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いたします。

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。

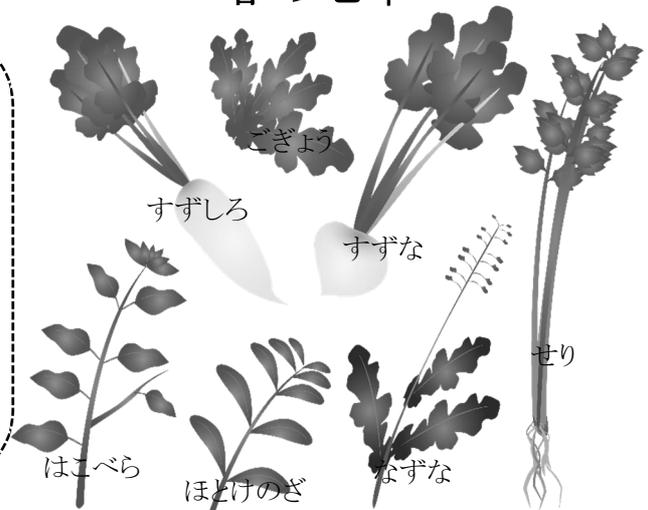
正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮こんで神に供え、ともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

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。

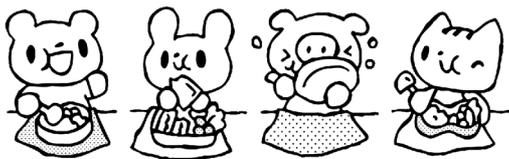


春の七草



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、不規則な生活により、生活習慣病を引き起こすことがあります。乳幼児期の中に正しい生活リズムを身につける事が、将来の健やかな生活習慣を作ります。



—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。