



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。

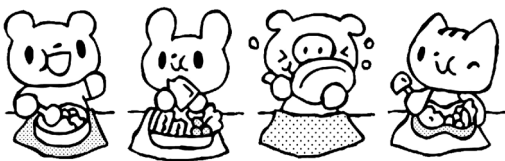


春の七草



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。