2022 年 1 月 4 日
社会福祉法人　尚徳福祉会
保土ケ谷保育園

新年、あけましておめでとうございます。
新年早々寒さも厳しいですが、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。
2022 年も「食」を通して子供たちの健やかな成長を見守っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

七草粥を食べましょう。

1 月 7 日は七草の日です。七草とはせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ 7 種類の草のことです。この野菜の入ったお粥を食べて、1 年の無病息災を願います。七草粥は消化も良く、体も温まるので、冬にぴったりのたべものです。

春の七草

♪おもちの話し♪

お正月に雑煮を食べる風習は、室町時代にはじまります。
一般庶民の間にお雑煮を食べて正月を祝う慣わしが定着したのは、江戸時代に入ってからのことです。
雑煮に入れるもちは年神さま（その年の稲の豊作をもたらす神様）に供える供物の１つで、これを元旦の朝に神棚から下ろして雑煮にしました
雑煮は新しい年を迎えて、家族の１年間の安泰を祈るという行事食で、家族そろって食べるところに意義があります。

―風邪に負けない体力づくり―

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには疲れない体を作ることが大切です。
栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。

―体の芯からあたたまる食事を－

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。
タンパク質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。