



2021年1月4日発行  
 社会福祉法人尚徳福祉会  
 保育園与那原ベアーズⅡ

あけましておめでとうございます。この年末年始は例年とは違った過ごし方だったのではないのでしょうか。コロナはもちろんの事、インフルエンザや風邪などの感染症が流行りやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



#162197211

### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

**子どもに与えるときの注意点**

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

### 旬の食材

はくさい ほうれんそう  
 こまつな れんこん  
 だいこん ブロccoli  
 オレンジ レモン  
 すいか シークワーサー

### 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど