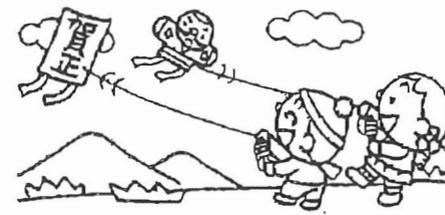




# 食育だより 1月号

令和7年12月27日

みのり保育園



## お雑煮を食べよう

お正月に食べるお雑煮は新年を祝うために欠かせない料理です。餅の形、だしや味付け、また使用される具材も地域や家庭によって様々です。お餅が喉につかえないように十分配慮をし、我が家だけの特別な雑煮を味わいましょう。1年のスタートにふさわしい素敵な新年となりますように。



## 食と健康のはなし

### 七草がゆを知っていますか

1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは、春の七草を使って作ります。七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。お正月においしいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もありますよ。



### 春の七草



## 親子で食の体験を広げよう

### 行事食に親しむ

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。お節料理の黒豆には「まめ(まじめ・健康)に暮らせるように」という意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが少なくありません。その願いや意味を知ること、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。



## かぜをひかない食事

4つの栄養素をバランスよく食べましょう。



### 1 タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。



### 2 脂肪をとる

油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。



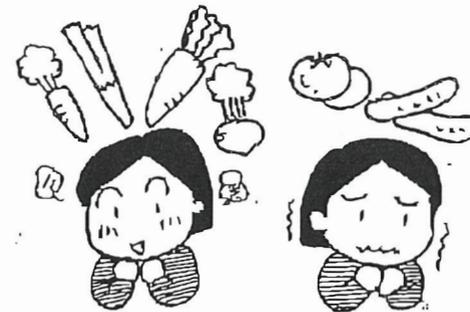
### 3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



### 4 ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。



大根、カブ、ねぎ、にんじんなど寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。きゅうりやトマト、なすなどは体を冷やしてしまいます。