



1月の給食だより

平成 31 年 1 月 1 日
津屋崎保育園

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

七草粥

1月7日は『七草』です。一種の厄除けで、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、春の七草を粥に煮込んで神にそ供えとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きのエネギーをもらって、無病息災の願いを込めてお粥を炊きます。

七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、カルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事ですね。七草を食べて、元気をもらいましょう！！

保育園では3時のおやつで七草雑炊を食べます。



鏡開き

1月11日は『鏡開き』です。お正月にお供えした鏡餅を刃物で切らずに手または槌で割ります。「欠く」「切る」という言葉を使わずに「開く」と言って「運を開く」という意味をもたせています。

鏡開きのあとのお餅はおしるこやぜんざいにして食べます。お餅を神様にお供えてそれを一緒に食べることで「元気に過ごせるように」また「運が開けるように」という行事です。



スプーンとお箸

スプーンを使い始める時期は？

スプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半頃とも2歳前半にかけてとも言われています。また、箸を使用するようになるのは一般的に3歳を過ぎたからと言われています。

☆子どもはそれぞれの段階を経て成長していきます☆

手づかみする⇒スプーンが上から握れる⇒スプーンが下から持てる⇒箸が使える

子どもの発達段階をみて、その時期にあったものを選びましょう。



☆お箸が子どもの小さな手に合っているかな？

太さ

・先が太いと、さく・すくう・つまむなどの操作が難しい

重さ

・重すぎると指に負担がかかる



長さ

・長すぎると持ちにくく操作がむずかしい

材質

・竹や木の素材を生かしたものが使いやすい

