



# 食育だより



あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか？  
 今年も元気いっぱいの子供達に喜んでもらえるよう、  
 心を込めて給食・おやつを作っていきたいと思います。  
 また、寒さも本番となり今月も感染症などが流行りやすくなると思います。  
 手洗い、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。



## 子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり  
 とるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませ  
 ましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、  
 食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする  
 ことで心の元気もチャージできます。



### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてく  
 れる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、  
 にんにくなどを使うとより効果的です。体が温  
 まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高ま  
 り風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁  
 やスープを添えるといいでしょう。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、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。



## おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごち  
 そうになっていますが、本来は家族そ  
 ろって一年を元気に過ごせたことを祝  
 い、神様にお供えする料理のことでした。  
 地方のおせち料理はそのなごりがまだ  
 根強く、その土地でとれるごちそうをみ  
 んなで食べる風習が今でも残っていま  
 す。準備を子どもに手伝ってもらったり、  
 一品一品に願いや意味が込められてい  
 ることを話したりしながら、わが家の「お  
 せち料理」を伝えてあげてください。



## 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

