



令和7年 1月
東戸塚らびっと保育園

あけましておめでとうございます

あたらしい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さ厳しく体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにもあたたかいごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。給食室でも、元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしい食事を心をこめて作っていきます。

お正月の料理について

お正月の定番料理と言えば、おせち料理が思い浮かぶと思います。おせちは、元日に年神様をお迎えして、1年の豊作と家族の安全を祈願するために食べられてきました。また、おせち料理には、様々な意味が込められているのでいくつか紹介します。

ほたんえび

腰が曲がるまで元気に過ごせますようにという**長寿**への願いが込められ、赤色は**魔除け**の色とされている。

黒豆

まめに暮らせるように、まめにこころくばいをして生活ができますようにという願いが込められている。

栗きんとん

きんとんは、漢字で金団と書き、黄金色であることから、**金運**を呼び込む**縁起物**とされている。

かまぼこ

紅白の色は、**魔除け**、**清浄**の意味がある。見た目が日の出に似ており、縁起が良いものとされている。

かずのこ

ニシンの卵であるかずのこは、沢山の卵がついていることから、**子宝に恵まれますように** **子孫繁栄**という願いが込められている。

昆布巻き

喜ぶという語呂合わせから縁起の良いものとされている。また、子生という字を当てられることから子孫繁栄の願いが込められている。

七草がゆ

1月7日のおやつでは七草がゆが提供されます。

七草がゆには、様々な説がありますが、お正月にごちそうざんまいだった胃腸をいたわり不足した野菜を補うという意味があります。

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。

最近では、スーパーマーケットなどでも、七草セットが売られていますので、是非お家でもお試しください♪





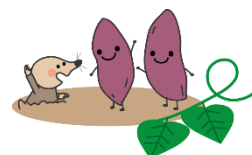
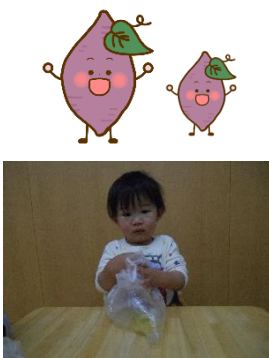
12月の食育活動の様子



12月の食育では、にし組では、シャカシャカポテトをしました。
そら組では、クッキーの型抜きをして、子ども達が自分で食べる
午後のおやつを作りました。

にし組では、蒸したさつまいもとお砂糖が入った袋をシャカシャカと振って
子ども達で味付けをして食べました。

保育士の見本を見ながら真似をして、袋を一生懸命に振っていました。
食べる時には、上手に指先を使って、袋からさつまいもスティック取り出すことが出来ていました。



そら組では、ハートやお花の型を使って、クッキーの型抜きをしました。

担任が見本を見せながら説明をすると、みんな真剣にお話を聞いていました。

生地を平らに伸ばして、型抜きをしたり、ちぎったり、丸めたりして好きなように形を作って
楽しんでいる様子を見ることが出来ました。

頑張って作ったクッキーが午後のおやつに出ると「見て、ハートの形！」などと言って、嬉しそうにみんなで
美味しく食べていました。

