



令和8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

新しい年を迎えて、ご家族で楽しく過ごされたと思います。

1月は寒さも厳しく、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少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯を食べて、一日を元気に過ごしていきましょう。



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、お正月にごちそうさ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い、なずな、ごぎょう、ほこべら、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♪

## 子どもの生活習慣

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べすぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし生活習慣病に発展する可能性があります。

特に年末年始は、食事や時間が不規則になるといいますので、正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけていきましょう。





# 12月の食育の様子



12月の食育はクッキー作りを行いました。

にじ組は、まる、ハート、お花の形のクッキー型を使って型抜きをしました。

手の力を上手に使って型抜きをすることができました。

ぞう組では、袋を使って生地からクッキーを作りました。

袋を振ったり、指を使って材料を混ぜて生地を作り、成形まで楽しみながら  
行うことができました。

