



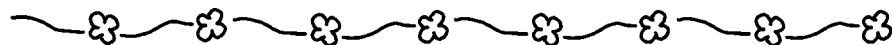
# 食育だより



なかよし乳児保育園

令和4年1月1日

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。年末年始に乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。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便利な七草セットが売られていますので気軽にためしてみましよう。



## 鏡開きで健康を祈る。

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内の明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。（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。

## 健康+エコ 室温に注意

寒い寒いと、つい部屋を暖めすぎていませんか？

室温は18~20℃、湿度は50~60%が目安です。また、できるだけこまめに窓を開け、喚起に心がけたいものです。同時に、子どもたちと、「ストーブのそばではあばれない」などの約束をしておきましょう。

