

1月



2023年1月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園



鏡開き



1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



春の七草



春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせると言われています。お正月に、つい食べ過ぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。今年の7日は土曜日なので保育園では6日の給食で食べます。



安全に食べるためのポイントをみなおそう！

- ① 遊びながら、歩きながら、寝ころんだままで食べさせない。
- ② 食べ物を入れたままの会話やテレビを見ながらの「ながら食べ」をさせない。
- ③ 大きい子どもが、乳幼児に危険な(豆類など)食べ物を与えたりしないよう注意する。
- ④ 食事を介助する場合には、子どもの大きさに合った量で与える。
- ⑤ 食事中に子どもがハッと驚くようなことはしない。
- ⑥ うとうと眠くなりながら食事をしていないか、正しく座っているか注意する。
- ⑦ 急停車する可能性がある乗り物で、豆類を食べさせない。
- ⑧ 小さな食べ物を上に投げて、口で受けるような遊びはさせない。



今月のレシピ

- ◆鶏のから揚げ
- ◆ボルシチ

