

# きゅうしよぐだより

2023

～太陽の子保育園～  
2023.1.4

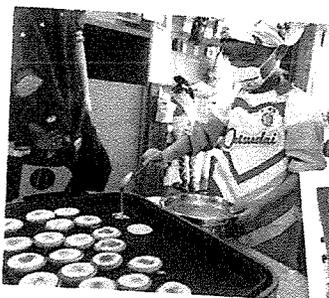


寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥し、風邪や新型コロナウイルス&インフルエンザ等の感染症に警戒をしなければいけない季節です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めることも大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気に寒い冬をのりきりましょう！



## ★らいおん組さん★調理保育★

先月、らいおん組さんでクリスマスにちなんだ調理保育を行いました。まずはホットケーキの生地作り。ほうれん草を入れた生地を作り、ホットプレートにスプーンを使って小さく丸く流し、両面をこんがり焼きました。小さなホットケーキを6枚並べ、星型の手作りクッキーや砂糖菓子、生クリーム、ジャム等を使って飾り付け★自分だけの、素敵なツリー型ケーキが完成！午後のおやつになりました。みんな「美味しい！」と嬉しそうに食べていましたね。そして「次は何を作ろうかな～」と…すでに次に食べたいものを考えている様子。食べる事が大好きなクラス、次回も楽しみです。



カレースフーンを使って、小さいホットケーキを焼きます



クリスマスツリーケーキ



ホットケーキを6枚、ツリー型に並べて飾りつけ♪

材料を混ぜて生地作り！

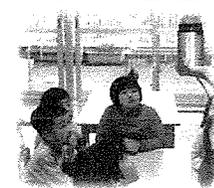


お米とぎの様子。お部屋でごはんを炊くことがあるので、上手にお米とぎができています

## お餅つきをしました



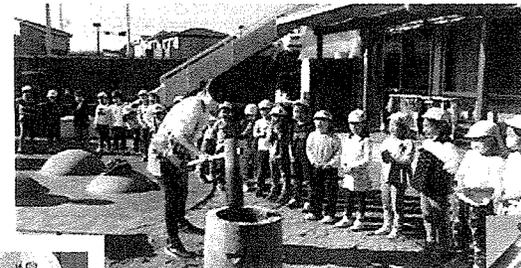
炒り大豆を粉碎！  
「きなこ」の出来上がり！



先月、おもちつきを行いました。前日にお米とぎをしたり、きなこ作りをしました。当日はかまどで火を焚き、せいろでもち米を蒸してから、うすときねでつくことでお餅になるまでの過程を体験。くま、らいおん組さんは、自分の給食分のお餅を小さく丸め、お好みの味をつけて食べました。見て、触って、ついて、食べる。お米がおもちになる工程を知り、つきたてのお餅を味わうことができました。おもちつきは、これからも衛生面に配慮しながら、続けていきたい日本の伝統行事です。



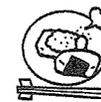
お米とぎの様子。お部屋でごはんを炊くことがあるので、上手にお米とぎができています



もち米を蒸して、大きなうすに入れ、まずは職員が餅つきをしました。子どもたちが応援しています



おもちを丸めて  
感触も楽しめます



せいろで蒸したもち米を味わいます



べったんこ～  
べったんこ～

## <お節料理はいかが？>



### <松風焼き>

表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、裏に何もなくてという隠し事がなく、正直であるという意味で縁起のよい料理です。給食では、鶏ひき肉、みじん切りの野菜などを混ぜて焼き、表面にはごまを使っています。

### <ぶり>

ぶりは稚魚から成魚になるまでに呼び名が変わる出世魚です。そのため、ぶりを食べることで立身出世を願う意味があります。

### <栗きんとん>

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。また「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれています。

### <ごぼう>

ごぼうの根は大地に張ることから「家の土台がゆがかないように」と願って。

### <黒豆>

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に暮らせるようにと願って。



### <こんぶ>

「喜ぶ」に通じるとされる縁起物で、給食ではごはんこんにぶを混ぜます。

### <なます>

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。今は生の魚介の代わりに、干柿や昆布、ゆずの干切りも用いられます。

### <かまぼこ>

紅を担っている薄桃色の部分は「めでたさ」や「魔除け」の意味を持っており、白色の部分は「神聖さ」や「清浄」の意味を持ってます。また、半円形は「初日の出」をイメージしており、一年の始まりである元旦には欠かせないものです。

### <れんこん>

たくさんの穴があることから、将来の見通しが良いという縁起を担いだ食べ物。

### <田作り>

五穀豊穡を願い、小魚を田んぼの肥料にしていたことから、この名がついたそうです。

## かぜを予防するには…

バランスよく食べる



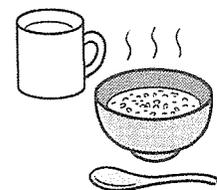
元気に遊ぶ



しっかり寝る



かぜは、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事食べて、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。



### かぜをひいてしまったら

かぜをひいたら、栄養補給、保温、安静に努めることが大切です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をとりましょう。また、消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、やわらかく煮た野菜などがよいでしょう。水分補給も忘れずに行います。

笑う門には福来る



笑うって体にいいらしいよ！

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということですね！

## \*1月7日は「七草粥」

むかしの中国では、この日に7種類の野菜の汁物を作って、健康を願う習慣があり、日本でも七草粥を食べるようになったといわれています。春の七草とは「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」のことで、給食では七草を入れたお粥を(7日が土曜日のため)6日のおやつで食べる予定です。「若菜から力をもらって、病気をふせく」という意味があるそうです。



## \*1月11日は「鏡開き」

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおり、お汁粉などにして食べることをいい、おもちに11日に行います。神様へのお供えものを食べることで、1年をいっしょに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。給食では、鏡開きにちなんで、おやつに「おしろこ」を出します。



2023年1月



予定献立表



太陽の子保育園

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients (Food/3pm snack), 10pm snack, 3pm snack. Rows include items like カレードリア, ごはん, 炊きおこわ, etc.

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients (Food/3pm snack), 10pm snack, 3pm snack. Rows include items like スパゲティミートソース, ごはん, カレーやきそば, etc.

平均摂取量 幼児：エネルギー 589kcal たんぱく質 23.5g
乳児：エネルギー 543kcal たんぱく質 21.8g