

きゅうしよぐだより

2024

～太陽の子保育園～
2024.1.4

寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥し、風邪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！

- ＜今月の予定＞
- *5日：七草（午後おやつ）
 - *11日：鏡開き（午後おやつ）
 - *12日：お誕生日会
 - *27日：サン太お楽しみ会
 - *30日：調理保育（ぱんだ）



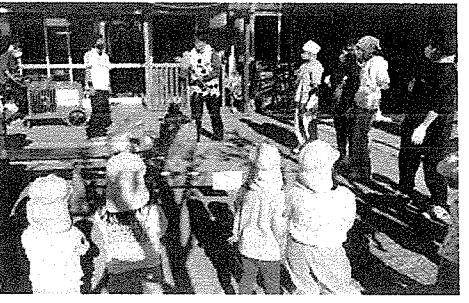
お餅つきをしました

先月、毎年恒例のおもちつきを行いました。今回は幼児の保護者の方に「つき手」としてご協力頂きました。前日に子どもたちがお米とき→かまどで火を焚き、せいろで米を蒸す→うすときねでつく→お餅になるまでの過程を体験。くま、らいおん組さんは、自分の給食で食べる分のお餅をちぎって小さく丸め、お好みの味をつけて食べました。見て、ついて、触って、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、これからも衛生面や食べ方に配慮しながら、続けていきたい日本の伝統行事です。

前日のお米とき



かまどの火や、せいろでお米を蒸しているところを見学



蒸したての米、つきたてのおもちを味見

蒸したお米を大きなうすに入れ、職員と保護者の方で餅つき！子どもたちが応援しています



おもちを丸めて感触を楽しみます



ぱったんこ～

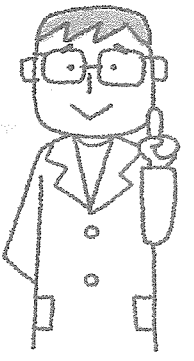


おもちの食べ方も経験です

気をつけよう！おもちを食べるとき

おもちはくつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のようなことに気をつけましょう。

- おもちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない



丸いおもちが二つ重なっている「鏡餅(かがみもち)」。「年神様(としがみさま)」というお正月の神様へのお供えもので、鏡餅をめじるしにして、神様がやってくるといわれています。

餅もちのいわれ

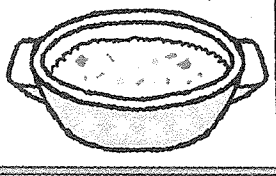
鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白 / 「長寿と夫婦円満」
- コンプ / 「喜ぶ」
- ダイダイ (ミカン) / 「代々栄える」
- くしがき / 「幸運を取り込む」
- ユズリハ / 「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よる“こぶ”(コンプ)ことが、“重なり”ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきます。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。

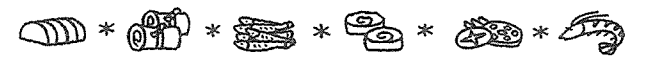


1月11日は「鏡開き」

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、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年をしあわせ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。



給食では七草を入れたおやつを（7日が休日のため）5日のおやつに「すいとん」で食べる予定です。七草には「若菜から力をもって、病気をふせく」という意味があるそうです。

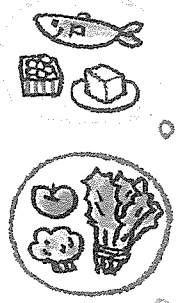


寒さに負けない体づくり!

もうすぐ大寒（毎年1月20日頃）。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。



笑う門には福来る

笑うって体にいいらしい!

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。笑いが、NK細胞が「笑い」によって活性化されるそうです。いっぱい笑うと免疫力を強化できるということですね！

★調理保育をしました★

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「パフェ」を作りました。ホットケーキの生地を作りホットプレートで両面をこんがり焼きます。生クリームを泡立て、フルーツ等を切ってから飾り付けスタート。自分だけの素敵なパフェが完成！午後のおやつに食べました。みんな「美味しい！」と嬉しそうに食べていましたね。
(12月20日の給食ブログをご覧ください)



←生地作りからスタート！



生クリームの泡立て



包丁を持つ手&ねこの手の練習



飾りつけ



パフェ完成!

2024年1月

予 定 献 立 表



太陽の子保育園

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like 鮭チャーハン, カレードリア, 鶏ごぼうピラフ, 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 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include items like えびのかき揚げ丼, ジャージャー麺, 鶏肉のトマト煮ライス, etc.

平均摂取量 幼児:エネルギー 590kcal たんぱく質 23.1g
乳児:エネルギー 542kcal たんぱく質 21.4g