

きゅうしよくだより

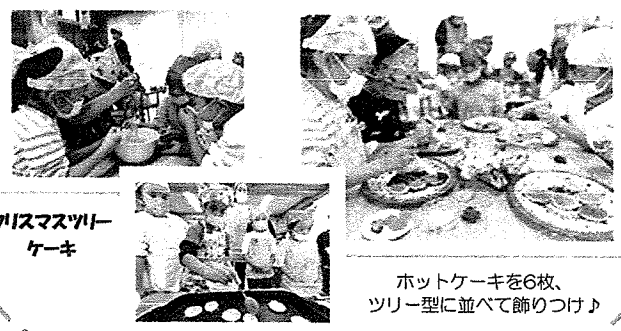
太陽の子保育園
2025.1.4

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！



★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、いちごや生クリーム、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し、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。



クリスマスツリーケーキ

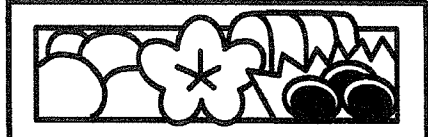
ホットケーキを6枚、ツリー型に並べて飾りつけ♪

お節料理

<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、裏に何も無いということは隠し事がなく、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」と言われて、縁起がよいとして尊ばれています。



お節料理
もともと「お節」とは、神さまにお供えてから、皆で食べた料理のことをいいましたが、今では正月料理のことをさすようになりました。それぞれに意味のあるお料理。給食でもいくつかの料理を、7日、8日の給食に取り入れています。

<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」の意味を持っています。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。

- ＜今月の予定＞
- *7日：七草（午後おやつ）
 - *10日：鏡開き（おやつ）
 - *17日：サン太お楽しみ会
 - *23日：調理保育（らいおん）
 - *24日：お誕生日会
 - *30日：調理保育（ばんだ）

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しょう。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。

給食では、7日のおやつに「七草すいとん」で七草を食べる予定です。七草には「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。

<こんぶ>
「喜び」に通じるとされる縁起物で、給食ではごはんにこんぶを混ぜます。

<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、ゆずの千切りも用いられます。

<ごぼう>
ごぼうの根は大地に張ることから「家の土台がゆががないように」と願って、給食では味噌汁に入れました。



鏡もちのいわれ

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」
- コンブ / 「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” (コンブ) 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。

気をつけよう！ おもちを食べるとき

おもちはくっつきやすく、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



1月11日は「鏡開き」

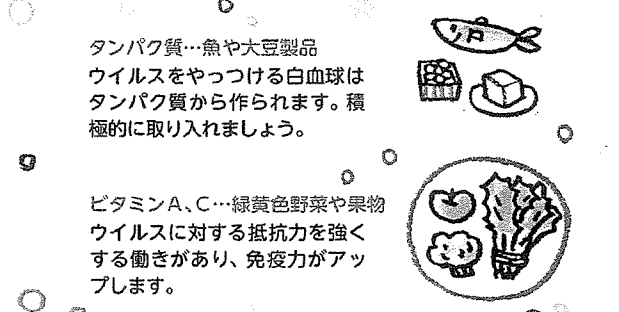
鏡開きとは、正月の間に神様にお供えた鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもち11日に行います。神様へのお供えものを食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。給食では鏡開きにちなんで、おやつに「おしろこ」を出します。(10日)

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。



カゼを予防するには…

笑う門には福来る

シシシ…

笑うって体にいいらしいよ！

「よく笑う人は病気になりにくい」「笑いは副作用のない妙薬」といった言葉もあるように、昔から笑いと健康は大きく関わっていると考えられてきました。近年では、がん細胞や細菌に感染した細胞を攻撃する細胞「ナチュラルキラー細胞」（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）が「笑い」によって活性化されることが分かっています。いっぱい笑うと免疫力を強化できるということですね！

バランスよく食べる

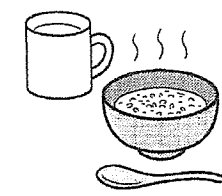
元気に遊ぶ

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。



2025年1月

予定献立表



太陽の子保育園

Table with 4 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ. Rows include items like ドライカレー, ガーリックチャーハン, ごはん, 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: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ. Rows include items like ミートライス, きびごはん, ロールパン, etc.

平均摂取量 幼児:エネルギー 606kcal たんぱく質 24.3g
乳児:エネルギー 539kcal たんぱく質 21.4g