

# 食育だより



(冬号) 令和8年1月

認定こども園 春の町保育園 文責 福田

冷たい風に冬の深まりを感じる季節になりました。保育園では温かい食事や旬の食材を取り入れながら子どもたちの身体づくりをサポートしています。外遊びでは、頬を赤くしながら夢中で遊ぶ子どもたち。寒さに負けないエネルギーを感じています。

保育園は12月28日から1月4日まで年末年始のお休みです。お休み中は生活リズムが崩れやすくなります。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように心がけましょう。

新しい年も、子どもたちの健やかな成長と一緒に見守っていきたいと思います。



## 行事食を味わい、伝えていきましょう

1月は正月料理にはじまり、七草がゆ、鏡開きなど様々な行事があり行事食を味わう絶好の機会です。日本の伝統文化である行事の意味や、行事食の由来、内容などを積極的に子どもたちに伝えていきたいですね。



きんとん：黄金色をしていることから金運上昇



田作り：田畠の肥料に使ったことから豊作祈願



昆布巻き：“よろこぶ”的語呂合わせ



えび：腰が曲がるまで長生きできるように



黒豆：真面目によく働けますようにとの願い



数の子：たくさんの卵があることから子孫繁栄



伊達巻き：着物に似ていることから、着るものに困らない



ぶり：ぶりは出世魚であることから、出世祈願

おせち料理やお雑煮は、しあわせや豊作を願い神様にお供えした料理で、食べることで福をまねき、災いを祓うと考えられています。おせち料理には、さまざまな願いや意味がこめられています。

スーパーなどにもお正月を迎えるための食品が多く並びます。お子さんと一緒に食材を購入する際や食卓を囲む中で、食材や料理に込められた思いについて話してみてもいいですね。