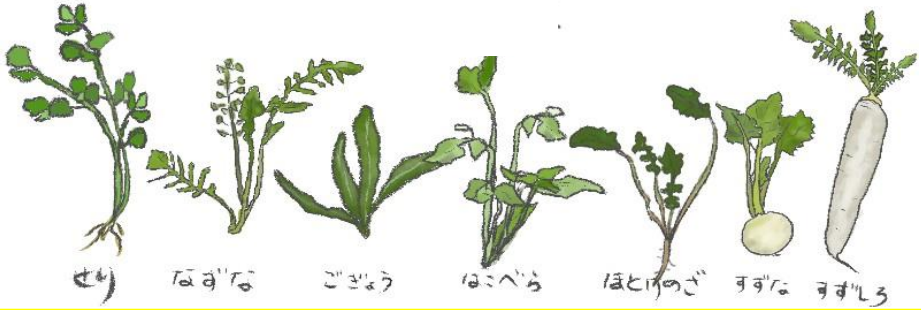
1月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和６年１月４日発行　№21

あけましておめでとうございます。暦の上では初春ですが寒さはこれからです。各クラス進級まであと３ヶ月、給食や手作りおやつをいただける事に感謝の気持ちを持ち『食』の大切さを引き続き伝えていきます。

春の七草

１月７日に、７種類の野草が入ったおかゆを食べると、１年は病気をしないという中国の五節句の一つが日本に伝わりました。消化のよい七草粥は冬に不足しがちな青菜の栄養を補い、疲れた胃腸を休めるにも最適な一食です。スーパーでもセットで売られているので、子どもたちと一緒に楽しんでみて下さい。



【七草には縁起の良い意味もあります！】

- ◇せり→競り勝つ
- ◇なずな→撫でて汚れをはらう
- ◇ごぎょう→仏の体
- ◇はこべら→繁栄がはびこる
- ◇ほとけのざ→仏の安座
- ◇すずな→神様を呼ぶ鈴
- ◇すずしろ→汚れのない純白

考えよう！子どもが感じるおいしさの要素

子どもにとって『おいしい！』と感じる要素とは何なのでしょうか？わが家の台所や食卓で考えてみましょう。

① **作る**

一緒に作っている時、音や匂いなど、おいしそうに感じる要素は色々あります。

② **食べる**

自分が携わって作った料理は、一段とおいしく感じ「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶も弾みます。

③ **後片づけ**

一緒に後片付けをして、最後まで気持ちの良い時間にしましょう！

12月の食育集会

『好き嫌いをせずになんでも食べて丈夫な歯を作る』為の食べ物について話し合いました。人参やブロッコリーなどの写真を見せるとわくわく組さんは勿論ですが最近は、よちよち組のお友達も野菜の名前を言えるようになり、とても賑やかな集会になりました♪

丈夫な歯をつくるのに適した食材！

カルシウムを多く含む食品	魚介類・海藻類・乳製品など
ビタミンＡを多く含む食品	にんじん・ほうれん草・鶏卵・海藻類など
ビタミンＣを多く含む食品	ピーマン・ブロッコリー・わかめなど
食物繊維を多く含む食品	にんじん・ごぼう・レタス・セロリなど
アルカリ性を多く含む食品	キャベツ・いも類・豆類・海藻類