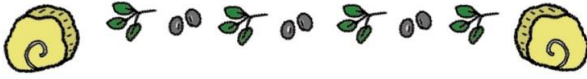


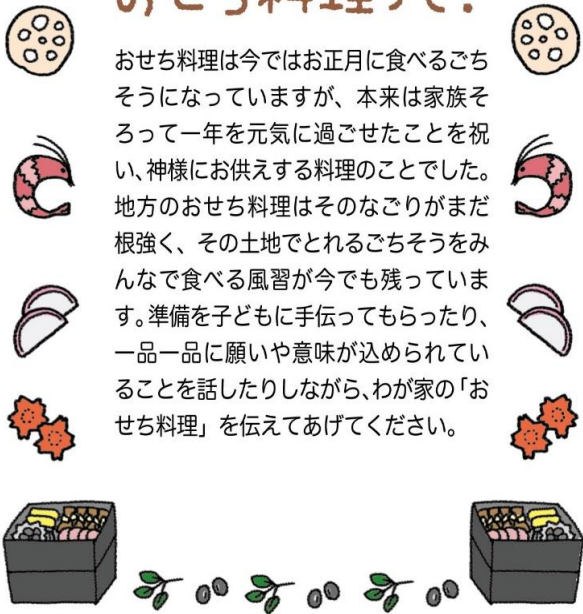


## 帯広の森幼稚園

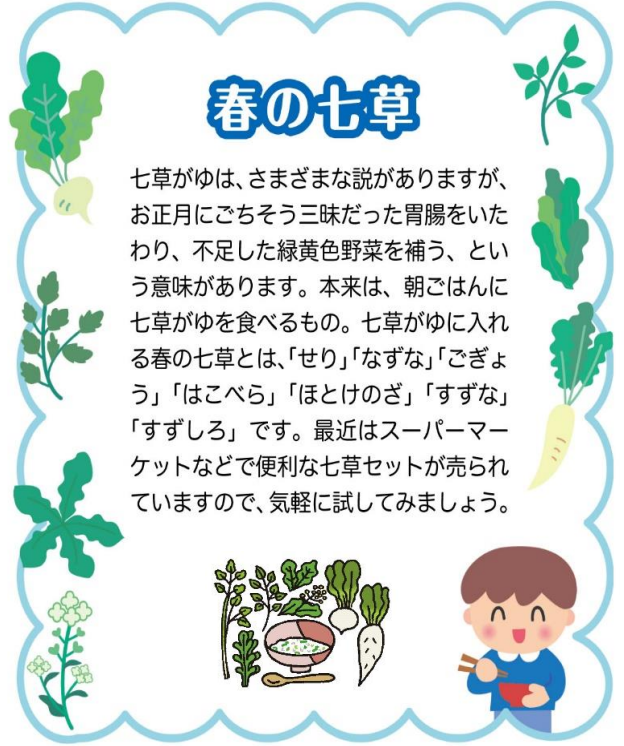
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## おせち料理って？



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのぞ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。



## 食育クイズ



☆☆☆☆  
12月2日(月)  
第4回  
葵学園ミルクデー  
でした☆☆☆☆

十勝の酪農家の方々を応援するために葵学園全園で乳製品を使ったメニューを提供させていただきました。今年は南瓜シチューとミルクフレンチトーストでしたよ！牛乳は牛さんのお乳でどんな食品になったのかクイズにして玄関に張り出しましたよ！

## おもちつき



12月3日(火)はお餅つきでしたね。幼稚園では子ども達がついたお餅は鏡餅になり、給食では誤飲誤嚥防止のため柔らかく大福が提供されました。お正月で余った切り餅は小さく切って炊飯器でお米と一緒に炊くとおこわのようなご飯が炊けますよ。是非試してみてください。

### 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましよう。

#### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

