



食育だより



2025年1月
ニチキッズ
高松天神前保育園

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちに、安心・安全で美味しい給食を提供していきたいと思っております。今年もよろしくお願いいたします。

うどん作りをしたよ!



手でのぼすよ!



このくらいでいいかな?



よく混ぜるよ

足でふむよ!



おうち食育



<お節料理>

日本の伝統的な食文化の一つにあげられる「お節料理」には、無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。料理に込められた意味を思いながら、お子様と一緒にお節料理を味わってみてはいかがでしょうか。



- 黒豆
「まめ」という言葉には、健康・元気などの意味があり、健康に暮らせるようにという願いが込められています。
- きんとん
きんとんは「金団」と書き、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れるようにという願いが込められています。
- だてまき
昔は本のような読み物は、巻物となっていたことから、文化の発展を表しています。
- 数の子
数の子はニシンの卵を干したものです。ニシンは多くの卵を産むことから、子孫繁栄を表します。

1月7日は「七草の節句」



前年の厄払いをし、新たな1年の無病息災を祈願する日であり、当日の朝に、春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、ズズナ、ズズシロ）の入った「七草粥（ななくさがゆ）」を食べ万病と邪気を払います。また江戸時代には、幕府が公式行事として祝日にしたことで「七草粥」を食べる風習が定着したそうです。7種類の若菜を入れた七草粥から、冬を乗り越えて芽を出す若葉の力強さをわけてもらいましょう。

1月の食育



- 7日 七草に触れよう
- 16日 おもちつきごっこ

