

1月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



あけましておめでとうございます！お正月はおせち料理など、ごちそうを食べる機会が多くなり、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。生活リズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。早起きをして3食バランスのよい食事で栄養をしっかりととり、早寝で睡眠をたっぷりって生活リズムを整え、疲れがたまらないようにすることが大切です。日常生活にはやく戻れるようにしましょう。栄養士 琴浦



～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味があります。本来は、朝ごはんに食べるものです。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」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。



水辺の山菜で香りがよく食欲が増進。



別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。



風邪予防や解熱に効果がある。



目に良いビタミンAが豊富で腹痛の薬にもなった。



タンポポに似ていて食物繊維が豊富。



かぶのこと。ビタミンが豊富



大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなります。

最近ではスーパー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！



～ぶどうジャム作りをしました！～

山崎保育園では毎年ぶどうがたくさん実ります。今年も収穫したぶどうを使ってゆり組さんと一緒にジャム作りをしました。子ども達には砂糖を入れるのを手伝ってもらいました。みんなのおかげで甘くてとても美味しいぶどうジャムが出来上がりました。祝会のリハーサルの前日に食べてもらいましたが、「おいしい～」「酸っぱい！」「もっと食べたい！」など色々な意見があり子ども達は大喜びでした！

