

# 食だより 冬号



平成 28 年 1 月  
さいたま市保育課  
栄養士

いよいよ本格的な寒さになってまいりました。空気が冷たく、乾燥し、風邪などが流行る季節です。手洗い、うがいをしっかり行い、十分な睡眠、バランスの良い食事、そしてよく遊んで生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう！

## 1 年のスタート『1 月の行事食』をお伝えします！

1 月 1 日 元旦・お正月

### おせち料理

健康や豊作への願いが込められています。

**黒豆まめ**：まめに（健康に）暮らせるように。

**田作り**：いわしを田畑の肥料としていたことから、豊作を願います。

**昆布巻き**：よろ“こぶ”に通じます。 **栗金団**：黄金の財宝に例えて、豊かな年を願います。

☆保育園では 1 月 5 日に「松風焼き」と「紅白なます」を提供します。「松風焼き」は一年を正直に過ごしましょうという願いが、「紅白なます」は喜びを表す赤と清らかさを表す白を組み合わせたおせち料理です。



1 月 7 日 七草

ビタミン、ミネラルの補給にも！

### 七草粥

七草を入れた  
お粥を食べて、  
無病息災を願います。



☆保育園では七草のうち「すすしろ(大根)、すすな(かぶ)、せり」が入った七草ごはんを提供します。

1 月 11 日 鏡開き

### おしるこ

お正月に備えたお餅を割り、  
新しい年の活動が始まることを意味します。  
割ったお餅を食べて、無病息災を願います。



☆保育園では白玉団子のおしるこを提供します！

※お餅、お団子は、のどにつまらせる危険があるため注意が必要です！

◎ お餅は 2 歳児まで与えないようにしましょう。

◎ お団子は柔らかくする、小さくするなど配慮しましょう。

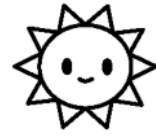
保育園では、白玉団子を白玉粉と小麦粉でやわらかく作り、喉に詰まらないように楕円形に成形します。子どもに合わせてさらに小さく切り、保育士が見守りながら食べています。

右のレシピのように豆腐を入れるとさらにやわらかく仕上がります。

### 豆腐団子

材料を混ぜ、丸め、ゆでます。  
きなこなどをかけて食べます。

材料  
(4 人分)  
白玉粉… 60g  
小麦粉… 20g (大さじ 2 強)  
絹ごし豆腐… 80g (1/4丁)  
水… 要調整



# 風邪をひきにくい生活習慣を目指しましょう！

お正月など、ハシの行事も大切ですが、日々の生活を見直して風邪のひきにくい体をつくりましょう。風邪に負けない丈夫な体を作るには生活リズムが重要です。

生活リズムを整えるポイントは「早寝早起き朝ごはん」です！



## 朝ごはんの働き



### ・体の成長と脳みそを動かすためのエネルギー

保育園の子ども達は、大人に比べて体重 1 kgあたり 2~3 倍のエネルギーや栄養素が必要になります。朝食を食べないと、必要なエネルギーや栄養素を摂取することができません。

### ・脳を活性化し、体を目覚めさせるスイッチ

朝ごはんを「よく噛んで」食べることで、脳が動き始めます。また、食べ物が体に入ること胃や腸も働き始め、体温が上昇します。寒い冬でも朝から活発に活動することができます。体温が上昇することで免疫機能もアップします。



## 朝ごはんを食べるために



- ① 早起きをしましょう。朝起きたらカーテンを開けて、光をいっぱい浴びましょう。
- ② 日中はたっぷり体を動かして遊びましょう。
- ③ 早く寝ましょう。寝る 30 分~1 時間前には電子機器を消しましょう。毎日同じ時間に寝るようにすると眠くなるサイクルができます。



まずは早く起きて朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！朝ごはんを食べる習慣がない場合は、毎日食べる習慣作りから。次のステップは、バランスの良い食事です。お皿のうえの彩りをカラフルにすると自然とバランスが整います！

