



門司保育所(みどり園)

2025年1月号



あけましておめでとうございます。楽しい年末年始を過ごした子ども達。睡眠不足や食事が乱れることで風邪をひきやすくなるので、お休み明けは生活リズムを整え、早寝早起き、バランスのよい食生活、特にしっかりと朝ごはんを摂ることで、寒い季節を乗り切りましょう。



## 年中行事

年中行事とは、一年のうちの特定の日に行われる行事で、毎年繰り返されるものをいいます。代表的なものは、節分、ひな祭り、端午の節句、七夕などです。

1月は食卓を囲んで行う年中行事がたくさんあります。また、家庭での行事には、家族の幸せや健康を願う気持ちを形にしたものが多くあり、文化継承とともに子どもの心の成長へと繋がります。

是非、ご家庭でも年中行事の際には特別な食卓を家族みんなで囲んでみてください。

### お正月

#### おせち料理



お正月は、その年の豊作や家族の健康を願う年中行事です。「あけましておめでとうございます」の挨拶の後、お雑煮や、おせち料理を食べ、家族で新春を祝いましょう。

色とりどりの食材が重箱に詰められたおせち料理。一年の幕開けにふさわしい、おめでたい行事食です。重箱に詰められたそれぞれの料理や素材には意味があります。是非、子ども達に伝えていきましょう。

### 1月7日

#### 七草粥



1月7日に食べる七草がゆには、春の七草(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)を入れ無病息災を祈って食べます。また、年末年始の生活習慣・食習慣の乱れから疲れた体や胃をいたわり体を休めるとともに、不足した栄養を補うという先人の知恵でもあります。今はスーパーや八百屋さんでも手軽な「七草粥セット」が売られています。園でも子ども達が食べやすい野菜を使った「かわり七草がゆ」を提供します。

### 1月11日

#### 鏡開き



お正月に年神様や仏様に供えた鏡餅を下げて食べる伝統行事が鏡開きです。神様にお供えしていたものには力が備わっていると考えられているため、家族皆で感謝しながら無病息災を祈ってお餅をいただきます。雑煮や汁粉にして食べるのが一般的。

鏡開きを家庭でする場合、鏡餅には神聖なものが宿っているため、刃物は使わず、木づちなどで叩いて割るようにしましょう。

園では安全のため、おもちの代わりにさつまいもを入れたぜんざいをおやつに提供予定です。

## 熱があるときの食事

以前は、食欲が回復するまでは、食事を控えることが一般的でしたが、発熱は体力を消耗するため、現在では可能な範囲で、食事を口にすることが勧められています。

- ・まずは子ども用イオン飲料や、ビタミンが豊富な大根や人参で煮込んだ上澄みスープなどを。
- ・食事は、エネルギーやたんぱく質が高く、消化のよい物を。卵雑炊やポタージュ、ヨーグルト、煮込みうどんなども。



無理に食事をとらせたりせず、可能な範囲で進めます。

