



# ☆1月の食育だより☆

平成28年1月4日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

## あけましておめでとございます

新しい年を迎えるお正月にいただく「おせち料理」は、昔から伝承されてきた年中行事の行事食です。日本にはさまざまな行事がありますが、どのような意味があるのでしょうか。

### ●お正月●

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ちはらうという願いがこめられています。



### 行事に込められた想い



年中行事は食と関連するものが多く、各行事に決められた特別な食べ物(行事食)が作られます。

## 食育絵本の紹介

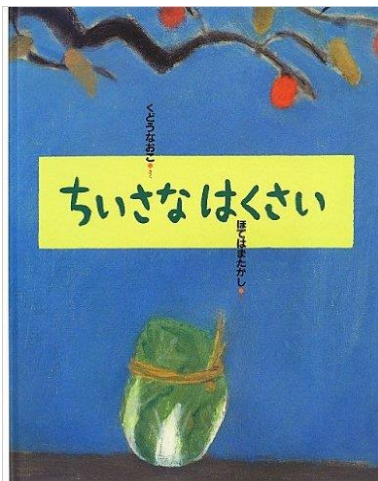
### ちいさいはくさい

小峰書店

作  
工藤直子

絵作

ほてはまたかし



種がふきとばされたのか、畑からはみ出してしまった  
はくさいのこども。  
そばの柿の木からいろいろと教わりながら少しずつ成長します  
やがて葉っぱがかさなり、きっちりまわりました、  
ちょっとちいさいはくさいは、八百屋行きのトラックに  
のせてもらえなくて…  
ちいさいはくさいと柿の木の心あたたまるお話です。



生活リズムを習慣づける事を目的に  
早寝 早起き 朝ごはん  
うんちがでたよのチェックを行います。

実施日

1月18日~22日



### ◎さくら◎ひまわり◎

幼児

園でチェック表に園児が  
担任とシールを貼ります。  
ご家庭で  
声かけをお願いします。

### ◎こすもす◎

乳児

園でチェック表に園児が  
担任とシールを貼ります。  
園児が迷わずに貼れるように  
お便り帳にチェック表を添付します。  
ご家庭で記入をお願いします。

毎日記入している連絡帳から  
保育士がチェックします。  
保護者の方には連絡帳記入を  
お願いします。

ご理解の上  
ご協力をお願いします