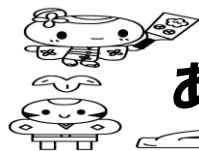




# 1月の食育だより

平成29年1月6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うございます



### おせち料理の意味

黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」  
田作り／「豊作を祈る」  
昆布巻き／「毎日の健康をよる“こぶ”」  
レンコン／「先々の見通しが利くように」  
などなど。

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、いろいろな願いがこめられています。

### おかゆを食べて体調を整えましょう



年末年始は、ごちそうがたくさん。  
胃の調子を整えるためや厄除けのために、  
1月7日には七草がゆを食べます。



園では1月6日の給食で

七草の入った米入りスープを提供します。

### 七草は6日に掲示します。



ご家庭でもおかゆにして食べてみて下さい。



### 生活リズムがんばりカード配布のお知らせとお願い

(早寝・早起き・朝ごはん・うんちがでたよ)

生活のリズムを整えるため、6月にも行いましたが、1月にも2回目を実施します。



「夜早く寝たかな?」「朝は早く起きられたかな?」

「朝ごはん食べたかな?」と、子どもと保護者の方が一緒に確認し、  
できたら○へ、できなかったら×へ貼って下さい。

実施日 1月16日(月)～1月20日(金)



1月13日に

生活リズムがんばりカードとシールを配布します。

お子様と一緒にシールを貼って下さい。

ひまわり組は朝食の3色分けのシールもあります。

☆夜は8時にはテレビを消して  
9時にはぐっすり眠りましょう。

☆朝は早めに起きて朝ごはんを  
ゆっくり食べましょう。

☆朝ウンチをしてから登園しましょう

**シールを貼り終わりましたら1月25日までにクラス担任に提出してください**

**ご協力おねがいします。**



保育参加時に  
保護者試食があります  
メニューは献立表を  
確認してください  
レシピの用意がありますので  
ご自由に持ち帰り  
参考にして下さい

### こんにやくの色分けについて

こんにやくはこんにやく芋という芋から作られるので  
黄色の仲間(炭水化物…米や芋類)に入れていました

こんにやくは90%以上の水と炭水化物から  
作られています

含まれている炭水化物のほとんどが食物繊維で  
お腹の掃除をしたり体の調子を整えてくれます。  
この働きが緑の仲間に近いので  
1月の献立表から緑の仲間に入れることにしました。

お気付きのことがありましたら  
アンケートにご記入お願いします