



2024年1月
ゆらりん仙川保育園
栄養士

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも早寝・早起き・バランスの良い食事で、一日を元気に過ごしましょう♪

また、手洗いやうがいをしっかりして、元気な身体を作っていきましょう。



おせち料理って？

おせち料理はお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりが根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いを込められていることを話したりしながら、我が家の「おせち料理」を伝えてあげてください。保育園では1月9日に2種類のおせちを提供予定です♪

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。(地方によっては日にちが異なります)ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

〈クラスの様子〉

くまのみ組

キャベツに触れました。大きなキャベツを見て持ち上げてみようとしたり、転がしたり、ちぎったりしていました。はじめは戸惑う姿も見られましたが友だちが触れる姿をみて、触ってみようかなと近づいて来たり、片づけを手伝う姿が見られました。葉をちぎり“パキッ”と音がすると嬉しそうに教えてくれる姿がとても可愛かったです。

ぺんぎん組

白菜に触れました。一人ずつに白菜の葉を配り自由に触れました。あまりなじみのない白菜に不思議そうな表情を浮かべるぺんぎん組のみんなでしたが、小さくちぎってみようという、保育者の真似をして「パキー！」と声を出しながら茎の部分の部分を割ってみたり、葉の部分をピリピリちぎってみたり、楽しく白菜ちぎりをする姿が見られました。

いるか組

クリスマスケーキを作りました。透明カップに四角に切ったココア、プレーンのケーキを入れていちご、みかん、生クリームのトッピングをしました。出来上がったケーキを横から見て楽しみながらおいしく食べました。

くじら組

カップケーキ作りをしました。グループに分かれて、材料を混ぜ合わせカップに入れました。グループ毎にココア味にするか、プレーンにするかを話し合ったり決めて、混ぜる順番や材料を入れる人を決めたり協力して行っていました。グループ毎に分かれて行うクッキングを何度も行い、みんなで話し合ったり、協力して行うことに慣れてきたように感じます。チーム5はチーム4・3を気遣い教える姿も見られます。今後もグループ毎にクッキングしていきたいと思えます。焼き上がったカップケーキはおやつ時間にホイップクリームといちごでデコレーションして食べました。