



明けましておめでとうございます。
年末年始はどんな過ごし方をされましたか？寒い季節も
ここからが本番。栄養のある食事や生活リズムを整えて、
様々な病気に打ち勝つ元気な身体を作りましょう！
本年もどうぞよろしくお願ひ致します！

お節料理の意味を知ろう

お正月におせち料理はいただきましたか？
お節料理には様々な意味や願いが込められています。

数の子=子孫繁栄
紅白なます=平和の願い
黒豆=まめに暮らせるように
かまぼこ=日の出を表す
昆布巻き='よろこぶ'の縁起もの
エビ=腰が曲がるほど、長生きするように
行事食を通して、食への関心や家族を思いやる
気持ちが育まれるといいですね。



今日は何の日？



1月11日は
「鏡開きの日」です。



お正月に歳神さまにお供えした鏡もちを木づちで割り、
お汁粉やお雑煮にして食べることで、1年の無病息災を
願います。小さなかけらも残さず食べましょう。

園ではおやつの芋ぜんざいに3歳以上児
のみ提供します。(3歳未満児はもちろん
芋ぜんざいになります。)



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q. みかんのカビ予防に
箱に入れるとよいのは？

- ①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

A. 正解は①。箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いて
みかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いて
みかんを並べます。これを何層かに
すると、通気性がよくなりカビが
発生にくくなります。

