



令和8年1月号

森川保育園



新しい年がスタートしました！お正月はおせちや、お雑煮などのお正月料理をたくさん食べられたことと思います。

休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。



ムーチャー（鬼餅）



ムーチャー（鬼餅）とは、餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けし、平たく長方形にしてサンニン（月桃）の葉に包んで蒸したものです。ムーチャーは縁起の良い食べ物として言い伝えられています。

毎年、旧暦の12月8日にムーチャーをかまどや仏壇、神棚などに供え、家族の健康を祈り、厄払いをします。子どもの歳の数だけ天井からムーチャーを吊るす「サギムーチャー」や、初めて赤ちゃんとムーチャーの日を迎える家が、親せきや

近所にムーチャーを配って歩く「初ムーチャー」などの慣わしもあります。

ムーチャーを食べる旧暦の12月8日（新暦の1月下旬～2月上旬）は沖縄で最も寒い時期で沖縄方言でムーチャービーサー（鬼餅寒）とよばれています。

園でも、きりん・ぱんだ・ぞうぐみさんが**1月27日（火）**にムーチャーをつくりまします。

ご家庭にサンニンの葉がある方は、**22日（木）～26日（月）**に持たせてください。

ご協力よろしくお願いします。



【七草がゆを食べよう】

毎年、1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）の春の七草を使った七草がゆを食べ、無病息災を願う習慣があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく、感染症が流行する冬の時季、食欲がないときや、おなかの調子が悪いときの食事にも適しています。



寒暖差で体調を崩しやすい時期

沖縄でも冬らしい涼しい日が続きますが、日中は暖かくなる日もあり、体温調整が難しい時期です。

登園時は羽織ものを用意し、保育園では活動によって汗をかいたりする事もあるので薄手の洋服で登園するのがおすすめです。

衣類調節をしっかり行い、この冬を元気に楽しく過ごしていきましょう！



冬に気を付けたい感染症

1月は県内でも以下の感染症が増えやすくなります

◎インフルエンザ

- ・こまめな手洗い、咳エチケットを徹底しましょう
- ・登園前の検温をお願いします
- ・急な高熱、倦怠感がある場合は早めに受診を

◎胃腸炎（ノロ・ロタなど）

- ・嘔吐の後処理は手袋、マスクを着用
- ・予防には手洗いが最も効果的です

◎RSウイルス等の呼吸器感染症

- ・1～2歳児で特に多め
- ・「ぜーぜー」「息が速い」などが見られたら受診を

