

令和 8年 1月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



食育だより



すみれ保育園

あけましておめでとうございます！新しい一年がはじまりましたね♪
子ども達が元気いっぱいにご過ごせるように毎日の給食づくり頑張ります！
今年もどうぞよろしくお願いします。



食べたものが、体と心をつくります

You are what you eat.

「あなたは、あなたの食べたものでできている」アメリカでよく使われる言葉です。

毎日の食事が、体や心の土台になるという意味があります。

元気に遊ぶ力！ 病気に負けない体！ 集中する力！ すべて毎日の「食べること」から育っています。

特別な食事でもなくとも…

- ごはん、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜、海藻、きのこ)を意識して食事をする。
- かみかみ・もぐもぐ…よく噛んで食べる。
- 温かい食事を食べる。
- 家族で食卓を囲む。
- 子どもと食の会話を楽しむ。

「一緒に食べると美味しいね。」そんな会話をしながら食事の時間を大切にしていきたいですね。



～子どもにも伝えやすい表現～

『食べたものがからだになるよ』
『しっかり食べると元気に遊べる体になるよ』
『野菜もお肉もお魚も、みんな体をつくる大事な仲間だよ』

今年のムーチーは1月26日(月)です

旧暦の12月8日は、沖縄の伝統行事ムーチーの日です。小さな子どもや家族の健康・成長を願う行事として、大切にされています。沖縄では昔から、『ムーチーを食べると病気をせず元気に育つ！』健康祈願、厄払いとして親しまれてきました。

小さな子どもの場合、モチは飲み込みにくい食材です。
安全に十分ご配慮いただき、美味しい時間を楽しんでください。



【食べる時の注意点】

- ①食べる前に、水などで口やのどをうるおす
- ②大人が小さくちぎりながら与える
- ③ながら食べはしない(泣く、笑う、遊ぶ、歩くなど)
- ④食べている際には、目を離さない
- ⑤小さいお子さんは、ムーチー風味蒸しパンへ。(1/2枚程度の月桃の葉を湯に浮かべたり、添えて蒸すことで風味豊かな蒸しパンを楽しめます。)

