



お正月を食育の時間に

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時季にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりとお手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみるのもいいですね。また長いお休みになりますので、食事のマナーやお箸の使い方など子どもとじっくり向き合ってみるのはいかがでしょうか。保育園玄関にもおはしのマナーが掲示してありますぜひご覧ください。



ただしもちかた

- はしはおやゆびとひとさしゆびとなかゆびの3ほんでかかむつ
- おやゆびはひとさしゆびのつめのよこにあてる
- うえのおはしだけをうごかす
- 1せんちほどおはしをだす
- はしさきはそろえる
- おやゆびとひとさしゆびのあいだ(ねもと)にはさみてこする
- ぐすりゆびのつめのよこにあてる



1
ぐすりゆびとおやゆびのねもとで、1ほんのおはしをもちます。(しっかりこえています!)



2
うえのおはしをおやゆび、ひとさしゆび、なかゆびの3ほんでもちます。



3
なかゆびとひとさしゆびで、うえのおはしだけをうごかし、おはしをひらいたりしたりしてものをつかみます。

お節料理の意味を知ろう

お節料理には、様々な意味が込められています。

- 数の子=子孫繁栄
- 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



1月7日は「人日（じんじつ）の節句」



年明けはじめての節句で、端午の節句などと並ぶ五節句の一つです。正月に食べ過ぎた胃を休めるため、七草がゆを食べる慣習があります。七草はせり・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(だいこん)です。今は小さく育てた七草がセットになったものや、フリーズドライになったものなどお手頃に使えるものが売られています。今年は日曜日にあたりますのでぜひご家庭で用意してみてくださいはいかがでしょうか？