

# ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

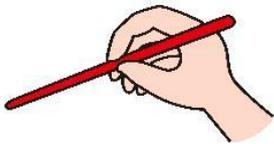
令和6年1月号 中山保育園



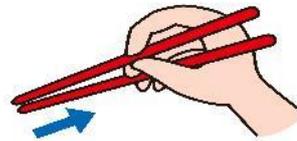
新しい年がスタートしました。今年もこども達の笑顔がたくさん見れるように安全でおいしく、よろこんでもらえる給食を作っていきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

## 正しい箸の持ち方

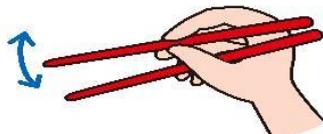
園では3歳ごろからはしを使い始めます。正しく使えるよう見守っていきますのでご家庭でもあせらずゆっくり練習していきましょう。使えるようになったと思っても慣れて持ち方が崩れ、間違った持ち方が定着してしまうこともあります。食事の際は食具の持ち方も見てあげてください。



①はし1本をえんぴつを持つように持ち、上下に動かしてみましょう。



②もう1本のはしを、①の下に置いて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう



③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう

はしは、プラスチック製はすべりやすく、つかみにくいので竹製や木製のものがおすすめです。六角はしもつかみやすく使いはじめにいいでしょう。

はしの長さ（目安）

3歳まで13~14 cm

3歳から5歳 15~16.5 cm

## 七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、正月のごちそうに疲れた胃をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができます。保育園では5日のおやつに七草がゆを出します。苦手な子も多いですが、季節・行事の味を少しでも感じてもらえればと思います。

- ◆せり…鉄分が多く含まれる。
- ◆なずな…別称ぺんぺん草。熱を下げる効果がある。
- ◆ごぎょう…風邪予防や解熱に効果がある
- ◆はこべら…古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◆すずな…かぶのこと。カリウム・カルシウム・ビタミンCを多く含む。
- ◆すずしろ…だいこんのこと。食物繊維は胃腸の働きを整える。
- ◆ほとけのざ…「コオニタビラコ」のこと。紫色の花が咲くほとけのざとは別の植物。



こどもの栄養1月号より