



令和7年度 1月

## 新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。新年早々、寒さも厳しいですが、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていけたら良いですね。

いよいよ卒園・進級まで3ヶ月になりました。2025年も「食」を通して子ども達の健やかな成長を見守っていきたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。



### 七草粥の七草って？

1月7日に食べる春の七草を具材とした塩味のお粥です。

七草粥を食べる背景として以下のような理由があるとされています。

#### ①健康と長寿を願うため

新年の始まりに七草粥を食べることには、**その年の健康を祈る無病息災の願い**が込められています。

春の七草は、寒い冬を乗り越え芽吹いた新鮮な野菜で、自然のエネルギーを取り入れる象徴とされてきました。この若菜を食べることで生命力を得て、長寿につながると信じられてきたのです。

#### ②胃腸を整えるため

**正月に楽しんだごちそうで疲れた胃腸を休めるため**です。

七草粥は消化に良い食材で作られ、塩分や脂肪分の多い正月料理で負担がかかった体を整えるのに最適な料理とされています。

軽い味わいが、食べ過ぎた胃腸を優しくいただきます。

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、

ほとけのぞ、すずな、すずしろの7種類です。

園では1月7日におやつにて七草粥の提供予定です！



### ○おもちつき

12月20日にお餅つきを行いました！  
もち米や一晩つけておいたもち米などを実際に自分の目で確かめ、違いを楽しむ姿が見られました。  
また、乳児さん、幼児さんが2人組で杵を持ち、一生懸命お餅をつきました。さらにそのお餅を使い、子どもたちで力を合わせ、鏡餅を作りました。

「よいしょー！」と大きなかけ声が教室内に広がっていました！



実際に子どもたちが製作した鏡餅です！

### うま味を出す出汁とは？

乳幼児期には薄味といわれている理由は、味覚の土台作りの時期であること、噛む習慣をつける、消化器官に負担がかからないといわれています。

素材そのものの味(うま味)を覚えることが大切で、そのためには味を最小限にすることが望ましく、濃い味に慣れてしまうと味の判別がしにくくなり、素材の味を美味しいと感じることができなくなってしまいます。そんな素材の味(うま味)を生かしていきます。給食では昆布だし、煮干しだし、かつおだしを主に使用し、出汁のうま味や野菜や肉などの素材の味が活かせるよう心掛けています。出汁をとったあとの食材も、煮干しの佃煮やかつおぶしのふりかけなどにして提供しています。こどもたちにとっても人気です。