



食育だより

12月



色々な遊び

楽しいお正月



あっという間に一年が終わろうとしています。
 朝晩に吹く風の冷たさが身にしみる時期になり、今年も残りわずかとなりました。
 12月(年末年始)は、一年で一番忙しく色々な行事も重なり体調を崩してしまいがちです。
 家族全員が元気にお正月を迎えられるように日々の健康管理には十分気をつけ、冬休みの期間中でも適度な運動と十分な睡眠、そして栄養バランスのとれた食事を心掛け楽しいお正月を迎えましょう。



冬休み中の過ごし方 「食生活」



早寝早起きをし朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝・昼・夜と決まった時間に食事をする事で、生活リズムが整います。



色々な食べ物をバランス良く食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。



おやつは食べる時間と量を考えましょう

おやつは一日の栄養を補う役割があり、好きな物を好きなだけ食べると肥満や虫歯等々決して体には良くありません。



地域や家庭に伝わる食文化を知りましょう

年末年始には色々な料理を目にする機会が多くあります。お家の人と「食」についてお話してみましょう。



コマは、真つすぐに芯が通って回り続けることから「物事が円滑に回る」といった縁起物として考えられ、また、コマの回る音が悪霊を追い払うとか、コマを回し勝ち残る遊びから強い子どもになってほしいという願いも込められ、縁起の良い物としてお正月(新年)に遊ばれるようになったようです。



「立春の時に空を見上げると健康に良い」と言われ(昔は立春に「新年」が始まると考えられてた)、新年「お正月」に健康を祈るという習慣があった。また、男の子の誕生を祝い、無事に健康に育つように祈る儀礼としていたとの説もあります。



「笑う門には福来る」ということわざがあるように、新年に福を願うという意味で、お正月に遊ぶようになったのではと言われています。「おかめとひとつこ」が用いられるのは見た目にも面白いと「福」をもたらす縁起物だからと言われています。



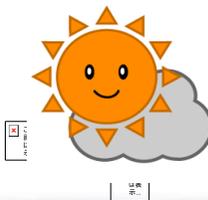
羽根つきは、もともと「邪気をはねよける」という意味があり、年の始めに羽根をつくことで、その年の「無病息災」を願うためです。羽根つきは江戸時代から女の子の遊びで羽子板は女の子の赤ちゃんが病気をせずに元気に育つように「厄払い」病魔を退散させる「魔除け」の意味もあつたようです。



一年で一番、家族が多く集まるのがお正月でみんなで楽しく過ごす(遊ぶ)事ができる遊びにと広がって行きました。元々は、平安時代の貴族の間で「貝覆い」と呼ばれ、大きなハマグリの貝を使い(上下の中に句が書いてある)二枚(上下)がぴったり合う組み合わせを探するという遊びだったようです。

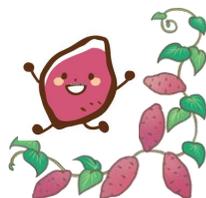


5月に植えたサツマイモを年中・年長組さんで掘りました♡
 みんな畑に来る前からテンションは最高潮♡♡♡(笑)
 「よ～し掘るぞ～」気合十分でさつま芋掘りがスタート!!



一心不乱にお芋掘り!
 みんな頑張れ～

「採ったぞ～」やったね♡
 両手に大きなさつま芋!



「無我夢中」ってこういうことかな?
 お友達ののを先に手伝うとは・・・立派!

年中さんも年長さんもみんな一生懸命だね!
 しっかり大きなお芋さんを掘り当ててよ～

お友達を気にしながら?
 一番大きなお芋をみんなが探してま～す。