



あけましておめでとうございます



1年の始まりは、楽しいことが起こりそうだなと期待でいっぱいですね。

今年も規則正しい生活を心がけて、元気いっぱい遊びましょう。



行事食を楽しみましょう

1月は、年の初めを祝う元旦に始まり、無病息災を祈るさまざま行事が行われます。日本の伝統文化である行事食を味わう絶好の機会ですその意味や由来についても、ぜひお子さんに話してあげてください。



七草粥(1月7日)

七草粥は「一年の無病息災を願う」「お正のごちそうで疲れた胃を休める」などの意味があります。*保育園では七草汁を提供します。

鏡開き(1月11日)

お正月飾りの鏡餅を食べて、1年間の健康と開運を祈願します。

小正月(1月15日頃)

小豆の朱色には邪気をはらう力があるといわれ、小豆がゆを食べる習慣があります。

『お腹がすいた!』と感じたときの血液の中身は?

「ごはんの前に少しおやつを食べたら、ごはんを食べなかった」という体験はありませんか？
実は、お腹がすくしくみには血糖値が大きく関わっています。

お腹がすいた! ➡ 「血液中の糖分が少ない」

お腹がすかない ➡ 「血液中の糖分が足りている」

こどもも大人も血液中の糖分(血糖)は、血液100ml中に0.1gと調整されています。人間の血液量は体重の1/13。大人に比べ、体重が少ない子どもは甘い食べ物を食べると、一気に血糖値があがり、元に戻すためには約2時間かかります。食事の時にお腹がすかないと、食が進まない・苦手なものはいつも以上に苦戦することがあります。食事の時間に子どものお腹をすかせておくために、大人がおやつの時間や量を考えましょう。