



食育保健だより



令和 7年 1月 NO. 65
そよかせ保育園

まだまだ厳しい寒さが続きますが、無事に新年を迎えました。

皆様どのようなお正月を過ごされたでしょうか。日本では、お正月をはじめ、たくさんの行事があり、これらは必ずと言ってよいほど食べ物とかかわりがあります。時代の流れとともに薄れてきたものもありますが、古くから伝わる行事や食事を大切に、これからも家庭と保育園で子どもたちに伝えていきたいものですね。



～ おせち料理のいわれ ～

おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句（1月7日の人日、3月3日の上巳、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽）があり、この日に神様にお供えした料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。

知って子どもに食べてほしい、おせちに込められた願いごと！

祝い肴三種

- ・田作り(豊年豊作)
- ・黒豆(勤勉にために)
- ・数の子(子孫繁栄)

上の物が**代表的なもの**でこれが揃えばおせちの形が整うといわれています。

伊達巻

鬼すだれで巻いて巻物に見立て、**読み書き**がしっかりできるように願いが込められています。

このほかのおせち一つ一つにも意味があります。地域によって詰めるものはそれぞれなのでこれを機に調べてみるのもいいかもしれません。

れんこん

沢山の穴が開いていることから**先が見える、見通しの良いこと**を表しています。

きんとん

「金団」と書き**財宝の意味**を表します。**金運アップ**に。

たい

「めでたい」に通じる語呂合わせ。よくお祝い事に登場しますね。

～ 七草粥を食べよう！！ ～

1月7日に保育園では、七草ごはんを出します。春の七草には、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）があります。古来から日本では、1月7日の朝に、「七草がゆ」を食べる習慣があり、邪気を払い、万病を防ぐことが出来ると言われていました。

七草には、ビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、年末年始のご馳走で疲れた胃腸にやさしい食事でもあります。ご家庭でも七草ごはんやお粥にして食べてみてはいかがでしょうか。



～ カサカサ肌の冬季のスキンケア ～

寒くなってくると空気が乾燥してきます。小さな子どもは、通常でも皮膚が成熟していないため水分を保つ力が弱く、全身がカサカサしてきます。特にアトピー性皮膚炎では、生まれつき皮膚の角質の中にあるセラミドといわれる成分が少なく、乾燥がひどくなります。皮膚は乾燥するだけでもかゆくなりますが、アトピーの子どもは皮膚が敏感で、乾燥やちょっとした刺激などをかゆいと感じ、そこをかいてさらに症状が悪化するという悪循環となっていることが多くみられます。このことから、皮膚の乾燥が強い子どもやアトピー性皮膚炎の子どもたちにとっては今からの時期のスキンケアが重要となります。

知っていますか？

皮膚の表面のよごれは、皮膚に付着したほこり、土、汗などです。これらがたくさん残っていると刺激となりかゆみが出ることがあるため洗い流す必要があります。

石けんやボディソープなどは汚れを落としているのではなく、あぶらを取っています。皮膚の表面には**皮脂**というあぶらがあり、これが**ある程度バリア**となって皮膚を保護しています。毎日石けんをタオルやスポンジなどにつけて強く洗うと皮脂をすべて取ってしまうため、**かさかさ**が強くなります。毎日石けんを使用する必要はありませんので、普段はお風呂に入って流すだけにして、週に1回程度、洗淨力の弱いものをよく泡立ててつけ、手で優しく洗いましょう。

バリア～



ボクを毎日使わなくても大丈夫だよ！

かさかさ...

かさかさ...



かゆい～

かさかさ...

OFURO

入浴剤について

入浴剤もいろいろな種類がありますが、血行が良くなるタイプのもは、かゆみを強くさせます。保湿成分を含むものを使用すると乾燥を抑えることができ、軽症であれば保湿剤を塗る必要が無い場合もあります。

かゆみが強いときには暖まると更にかゆみが増すことが多いため、熱い風呂や長湯は避けた方が良いでしょう。

