

# いただきます



くすの子保育園 2025. 1. 1 発行

## 明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と思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整える為にも早寝・早起き・バランスの良い食事で、元気に過ごしましょう。2025年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。本年も宜しくお願い致します。

### もちつき会がありました！



12月11日（火）に地域の方も招いてもちつき会を行いました。昔ながらの伝統行事に親しみ、もちの感触や出来上がるまでの工程を楽しみました。

### もちの食べ方に注意！

もちは日本の伝統的な食べ物で子どもたちも大好きな食材のひとつですが、のどに詰まらせないように注意しておいしく食べましょう。

#### ★ 子どもに与える時の注意点 ★

- ①食べているときに目を離さない
- ②口に入れさせ過ぎない
- ③一口サイズにちぎる
- ④食べる前に水や汁もので口の中を潤す

もちは3歳以降を目安に食べましょう！



### お正月に「もち」を食べる理由は？

お正月にもちを食べるのは、平安時代から行われた「歯固めの儀」が由来とされています。「歯固めの儀」では、長寿や健康を願い、硬い鏡餅が食べられており、その風習が現代に続いています。また、縁起がいいもちはお祝い事のときに食べる「ハレの日」の食べ物です。新しい年に幸せが舞い込むように、もちを食べる習慣が根付いたのでしょう。