

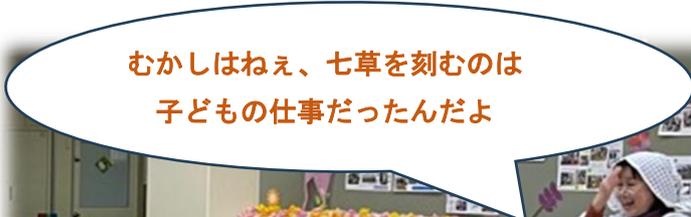
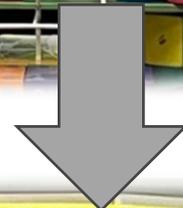
# 食育だより

令和8年1月  
有田保育園

有田保育園では毎月食育ウィークがあって、食育集会を行っています。

1月のテーマは「春の七草」でした。七草は「一年間病気をしないように…」「元気よく過ごせるように…」と願いを込めて食べるそうです。1月7日は、七草粥を食べる風習がありますが、優しくて栄養たっぷりの七草粥を食べれば、お正月にたくさんごちそうを食べて疲れたお腹も休められそうですね。

集会では実物の「はこべら(はこべ)」「すずな(かぶ)」「すずしろ(だいこん)」を見たり、おばあちゃん直伝の♪わらべうた♪を歌ったりしながら、春の七草に親しみました。



とんとことん♪  
♪とんとことん

♪ 10人のインディアンの歌にあわせてはるの七草をおぼえたよ♪

は～るのななくさ しって～いるかい  
は～るのななくさ しって～いるよ  
ごぎょう はこべら せり なずな  
すずな すずしろ ほとけのざ♪