

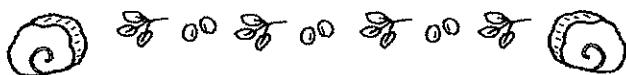


2021年 1月4日 1月号

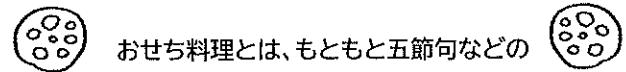
ゆうりん港南保育園

栄養士 宮川 さとか

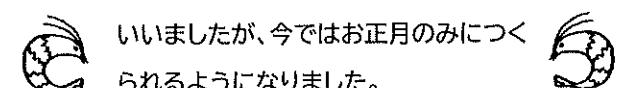
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことだと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



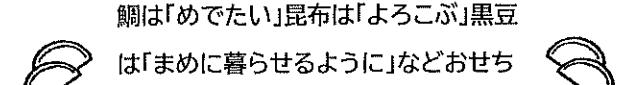
おせち料理



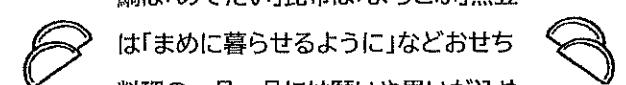
おせち料理とは、もともと五節句などの節目に神様にお供えした料理のことを



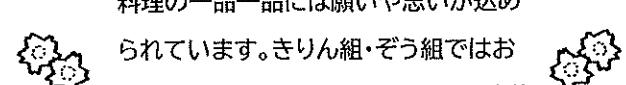
いいましたが、今ではお正月のみにつくられるようになりました。



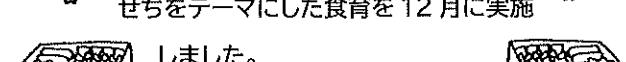
鯛は「めでたい」昆布は「よろこぶ」黒豆



は「まめに暮らせるように」などおせち



料理の一品一品には願いや思いが込め



られています。きりん組・ぞう組ではお



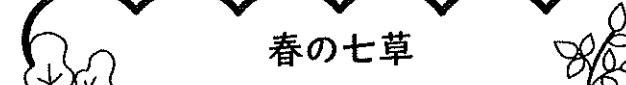
せちをテーマにした食育を12月に実施



しました。



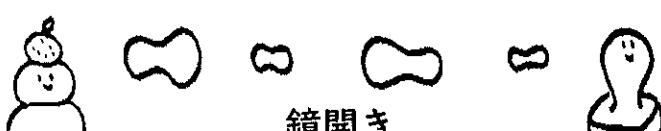
春の七草



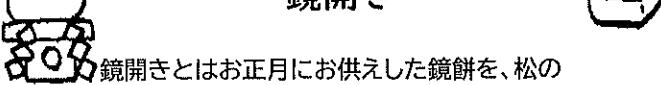
七草がゆは入日の節句(1月7日)に食べる日本の行事食の1つです。無病息災を願って、正月のごちそう三昧で弱った胃腸を休めるため、と様々な説があります。

春の七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7つです。

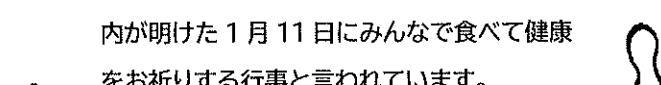
本来は朝ごはんに食べるのですが、園では1月7日のおやつに提供する予定です。



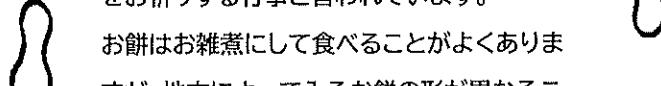
鏡開き



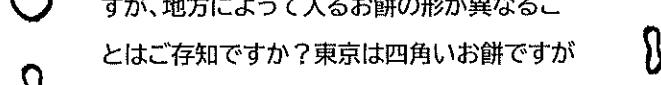
鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の



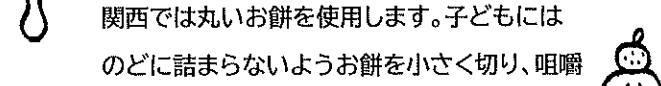
内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。



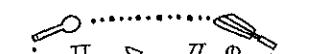
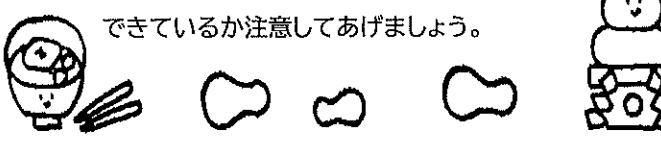
お餅はお雑煮にして食べることがよくあります、地方によって入るお餅の形が異なるこ



とはご存知ですか？東京は四角いお餅ですが関西では丸いお餅を使用します。子どもには



のどに詰まらないようお餅を小さく切り、咀嚼できているか注意してあげましょう。



1月15日は小正月。

あまり馴染みがありませんが、昔はこの日に小豆粥を食べました。今日は祝い事によく使われる小豆を使ったレシピです。

【材料】(2人分)

こしあん 130g 白玉粉 30g

水 1カップ 絹ごし豆腐 80g

【作り方】

①ボウルに豆腐を入れてつぶし、白玉粉を加えて混ぜる。
10分ねかせる。

②水分が全体に行き渡ったらよくこねて丸める。

③沸騰したお湯でゆで、白玉が浮いてきたら冷水にとる。

④こしあんに水1カップを加えて溶きのばし、火にかけて軽く温める。

⑤器に④をよそって、水を切った③を加えたら完成♪

