



2021年 1月4日 1月号
 ゆらりん港南保育園
 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と食べて、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。

鏡開き

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、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が、地方によって入るお餅の形が異なることをご存知ですか？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。

春の七草

七草がゆは人日の節句(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。

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

～豆腐白玉ぜんざい～

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。今月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!