

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族と楽しいお正月を過ごされたことと思います。1月も乾燥や寒さが厳しく体調を崩しやすい月です。年末年始で崩れてしまった生活リズムを整えるためにも、ごはんをしっかりと食べて1日元気に過ごしましょう。

## 春の七草とは

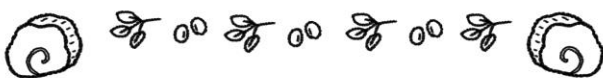
七草がゆはさまざまな説がありますが、正月の間ごちそう三昧だった胃腸を労わって、不足した緑黄色野菜を補うために食べると言われています。最近はスーパーマーケット等で七草セットも売られていますので、気軽に試してみたいはいかがでしょうか。



## 餅の食べ方に注意



お餅は日本の伝統的な食べ物です。大きさを小さくしてみたり、きな粉をまぶしてみるなどの工夫をすることで食べやすくすることができます。また、食べる際には目を離さず、たくさん口に入れないよう気を配ることも大切です。



## おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうですが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。一品一品に意味が込められており、数の子は子孫繁栄、タイはめでたい、こんぶは喜ぶなど。意味を知ること、子どもたちがおせちをより身近に感じられることと思います。



## ～コーンマヨトースト～

12月におやつとして提供したメニューです。手軽に作ることが出来て朝ごはんやおやつにもぴったりですので、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。クリームコーンはホールコーンでも代用が可能となっています。

### 【材料】【1人分】

食パン 30g  
 クリームコーン 15g  
 たまねぎ 3g  
 マヨネーズ 5g

- 1 たまねぎをみじん切りにして、よく炒める
- 2 ホールコーンの場合は水気をきっておく
- 3 コーンとたまねぎ、マヨネーズを混ぜ合わせる
- 4 食パンの上に塗り広げて、焼き色が付くまでトーストする