

食育だより 1月号



明けましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れていませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし朝ごはんを食べて丈夫な身体を作っていきましょう。今月は『七草がゆ』『鏡開き』など、1月ならではの料理を楽しみましょう♪2024年も「食」を通してこども達の健やかな成長を見守っていきたいと思います。

いろいろな願いが込められている 〈おせち料理〉



【黒豆】
その年の邪気をはらって、まめに暮らせますように。



【田づくり】
昔はかたくちいわしを作物の肥料に使っていたことから、五穀豊穡を願って。



【たたきごぼう】
身を開いて「一年の開運の縁起をかついだ」ものとされ、家の繁栄を願う縁起物。



【昆布巻き】
「よろこぶ」の言葉にかけた縁起物。



【くりきんとん】
「栗金団」と書き、金運や勝負運を願う。



【かずのこ】
にしんはたくさんの卵を抱えることから、子孫繁栄や子宝に恵まれますように。



【だて巻き】
見た目の華やかさと、書物の巻物に似ている形から「知恵が増える」ことを願う縁起物。



【紅白かまぼこ】
赤は魔除け、白は清浄を意味しています。



七草粥

『七草がゆ』は春の七草を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事です。

また、年末年始の間で、濃い味付けのおせち料理を食べ終えた後の胃はややお疲れ気味。そんなタイミングで七草粥をいただくのは「胃腸を休める」ことができます。七草粥の効能に期待大！！

むくみ解消や美肌にも効果があります。

☆保育園で人気 おにぎりの種類☆

【梅しらすおにぎり】

- ・梅干し
- ・しらす干し

【鶏そぼろおにぎり】

- ・鶏ひき肉
- ・酒
- ・砂糖
- ・薄口しょうゆ
- ・みりん
- ・あおのり

【ねぎじゃこおにぎり】

- ・しらす干し
- ・小葱
- ・濃口しょうゆ

【チーズおかかおにぎり】

- ・プロセスチーズ
- ・かつお節
- ・濃口しょうゆ

【悪魔おにぎり】

- ・天かす
- ・青のり
- ・めんつゆ(2倍濃厚)

