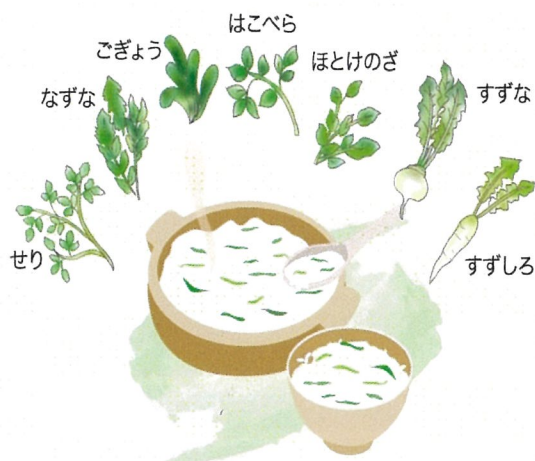




新年あけましておめでとうございます

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、早寝・早起き・バランスの良い食事で元気に過ごしましょう！！

七草がゆのいわれ



年末年始にごちそうを食べ過ぎて弱った胃の調子を整える為に、1月7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をお粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をお粥に煮込んで神に供えとともに家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めてお粥を炊きます。

保育園では7日のおやつで提供します。

餅つきを行いました!!

晴天の中、みんなで元気よく「よいしょー」との掛け声や、蒸したてのもち米を試食しました。

12月の食育

ぞう組さんは1年前きりん組の時に作った味噌を味見し、「しょっぱいけど美味しい」との感想がありました。お昼のメニューの豚汁に入れ、美味しく食べました。



ぞう組さんが作った味噌



味噌の味見

今月の食育

春の七草観察

味噌作り(きりん組)



冬野菜を食べよう!!

冬野菜を使った鍋物やシチューが美味しい季節です。冬は甘みも出て柔らかく美味しく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出ています。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好まれます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

ほうれん草



お浸しや炒め物、胡麻和えなど、様々な料理に使える栄養価の高い食材です。アクが強いのでさっと下茹でして使いましょう。

大根



ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質があります。料理によって使い分けましょう。

白菜



味にクセがないので鍋物、汁物、炒め物、煮物など様々な料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで痛むので、芯を下にし、立てて保存しましょう。

ねぎ



独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復・食欲増進・発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くから風邪の特効薬として用いられてきました。鍋物・炒め物・汁物に適しています。

かぶ



根は煮物、蒸し物、漬物に。葉は炒め物、汁物に。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。

みかん



ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せずに食べられるので栄養素を失わずに摂り込めます。