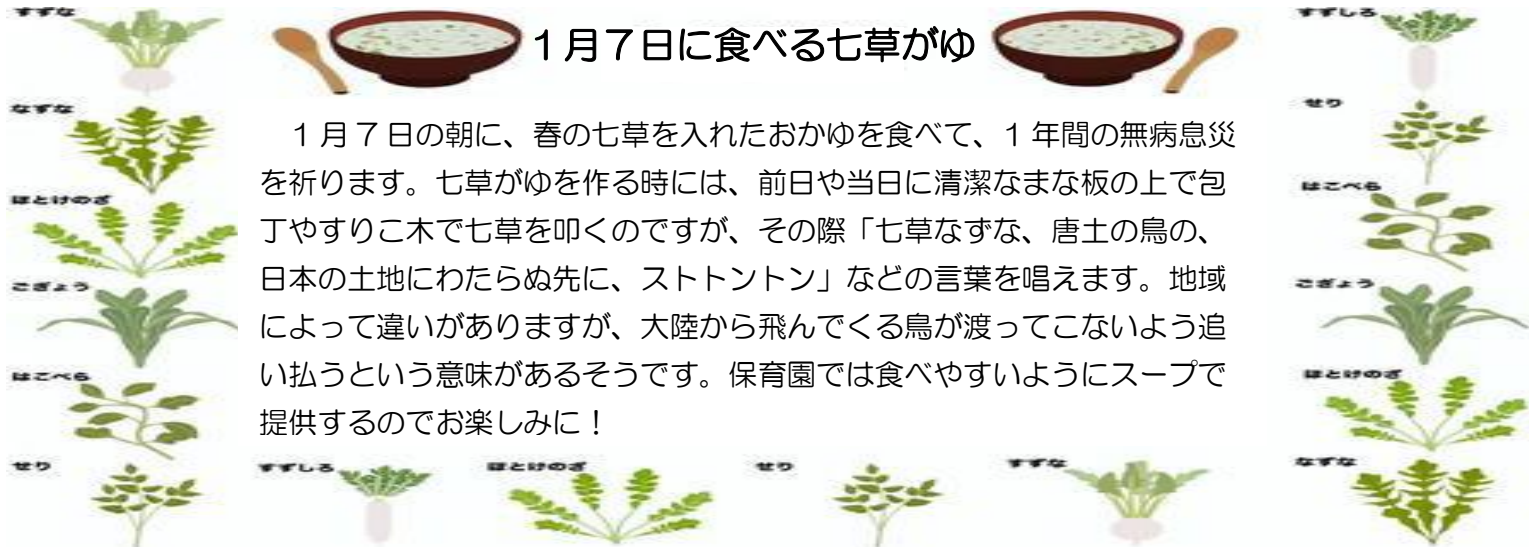




ますます寒さが厳しい季節となりますね。年末年始と楽しく過ごして、きっとみんな元気に登園するかと思いますが、よく食べよく遊び、規則正しい生活を心掛けましょう。今年もどうぞよろしく願いいたします。



1月7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。七草がゆを作る時には、前日や当日に清潔なまな板の上で包丁やすりこ木で七草を叩くのですが、その際「七草なすな、唐土の鳥の、日本の土地にわたらぬ先に、ストントン」などの言葉を唱えます。地域によって違いがありますが、大陸から飛んでくる鳥が渡ってこないよう追い払うという意味があるそうです。保育園では食べやすいようにスープで提供するのでお楽しみに！

もち

鏡餅は年神様へのお供え。もちが丸いのは魂をかたどったものと言われています。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはお餅を切らずに木づちなどで割ります。お汁粉やぜんざいなどで食べると、小豆の食物繊維や体を温める働きがあるのでおすすめです。ただし、丸餅1個は茶碗1杯分のご飯に相当するので食べすぎには注意です△

☆今月のレシピ…七草スープ☆

《材料》4人分(水480cc分)

- 鶏ももこま切れ肉 40g
- 薄揚げ(千切り) 20g
- 干しシイタケ(千切り) 4g
- 人参(いちょう切り) 40g
- 大根(いちょう切り) 60g
- 大根の葉(1.5mm幅) 12g
- 白菜(1.5mm幅) 60g
- かぶ(いちょう切り) 48g
- かぶの葉(1.5mm幅) 20g
- せり(1.5mm幅) 12g
- 酒 4cc
- かつお節 8g
- しょうゆ 6g
- 塩 4g

《作り方》

かつお節でだしをとり、具材を煮て味付けして完成です。

