

1月

食育だより

令和6年12月27日
仁田マーガレット保育園

あ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。お正月はゆっくり過ごせましたか？今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作ってまいります。寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時季です。食事をおいしく食べて、元気いっぱい冬を乗り越っていきましょう。

～ 春の七草 七草がゆ ～



七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができるすばらしい行事食です。

せい

鉄分が多く含まれる

なずな

別称ぺんぺん
熱を下げ、尿の出をよくする

ごぎょう

かぜ予防や解熱に効果がある



はらぺこ

古くから腹痛の薬草として使われていた

ほとけのざ 別称タピラコ

すずな かぶのこと

すずしろ 大根のこと

Let's Cooking !!

おせち料理の黒豆の残りとホットケーキミックスを使った簡単ケーキです

炊飯器で作る黒豆ケーキ

【材料】

- ホットケーキミックス…200g
- 卵…1個
- 牛乳…150ml
- 黒豆(煮豆)…80g



【作り方】

- ①ボウルに卵をほぐし、牛乳を入れて混ぜ合わせる
- ②①にホットケーキミックスを入れ混ぜる
- ③②に黒豆を入れて、さっくり混ぜる
- ④③を炊飯器の内釜に入れ、早炊きモードで炊飯スイッチを入れる
- ⑤竹くしをさし、何も付かなければ完成
加熱が足りない時は、早炊きモードで様子を見ながら加熱する



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になっていますが、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。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない

