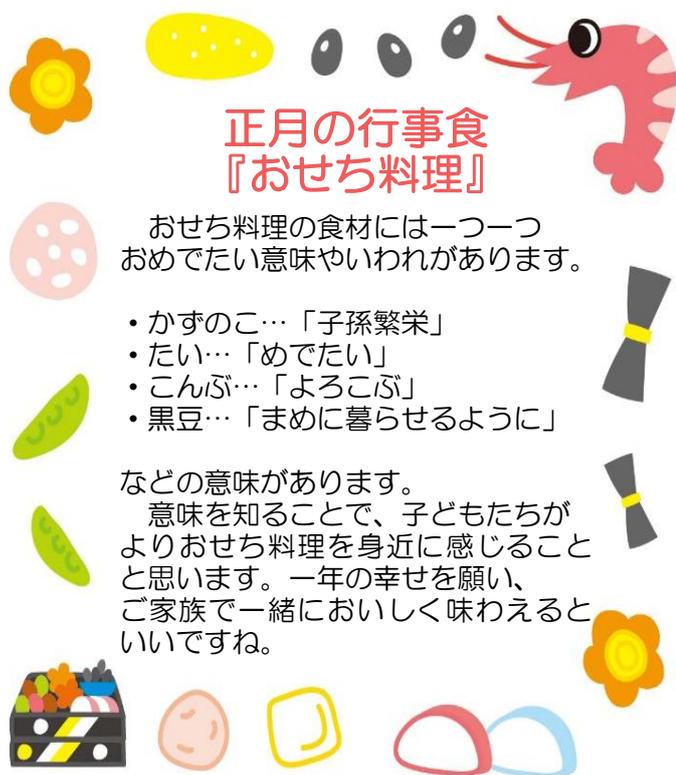


食育だより 1月号

村雨こども園
村雨こども園愛分園
村雨こども園なぎさ分園

年末年始は、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。おいしいものをたくさん食べたり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、生活習慣が乱れがちになってしまいます。

規則正しい生活を心がけて、1月からまた元気に登園できるようにしましょう。

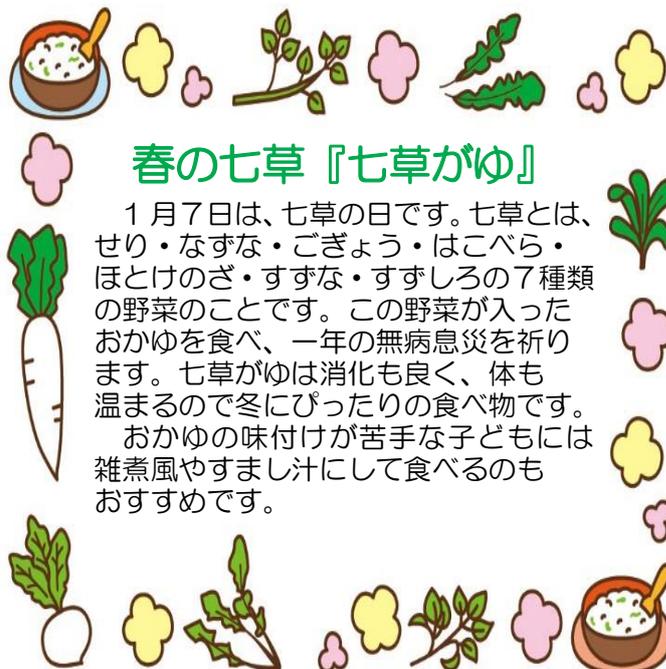


正月の行事食 『おせち料理』

おせち料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。

- かずのこ…「子孫繁栄」
- たい…「めでたい」
- こんぶ…「よろこぶ」
- 黒豆…「まめに暮らせるように」

などの意味があります。
意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。一年の幸せを願い、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



春の七草『七草がゆ』

1月7日は、七草の日です。七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの7種類の野菜のことです。この野菜が入ったおかゆを食べ、一年の無病息災を祈ります。七草がゆは消化も良く、体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

お正月疲れの胃腸を整えるのにぴったり！『七草がゆ』基本レシピ

◆ 材料（4人分）

- 七草セット…1個
- 米……………1カップ
- 水……………7カップ
- 塩……………小さじ1
- しょうゆ……少々

◆ 作り方

- ① 米1カップをといで水を切り、水7カップとともに土鍋（鍋）に入れて、1時間ほどつけておく。
- ② 土鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にして、たまにかき混ぜながら20分煮込む。
- ③ すずな・すすしろは食べやすい大きさに切る。
葉物類はさっと茹でた後、すぐに冷水につけ、水気を切って少量のしょうゆで洗い、絞って刻む。
- ④ 米を20分煮込んで柔らかくなったところに、すずな・すすしろと塩を入れ、さらに10分煮込む。
- ⑤ 10分後、火を止めて葉物を入れる。
ふたをして少し蒸らしたら完成！

