



2025

明けましておめでとうございます。

今月は、春の七草や鏡開きなど1月ならではのお料理を楽しみましょう♪
行事食のいわれを知り、寒さを吹き飛ばして、元気に過ごしたいですね。

今月の目標

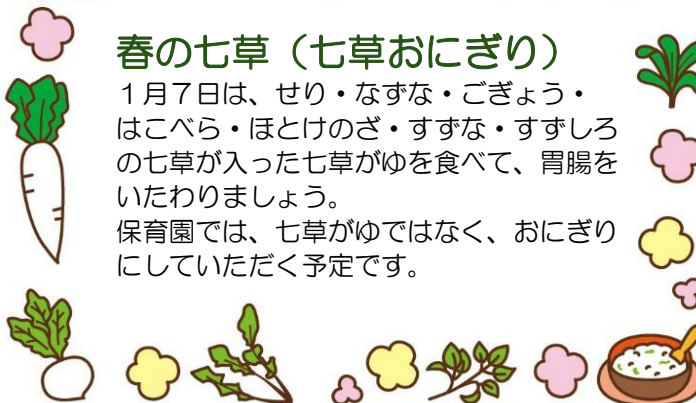
行事食の
いわれを知る



春の七草（七草おにぎり）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べて、胃腸をいたわりましょう。

保育園では、七草がゆではなく、おにぎりにしていただく予定です。

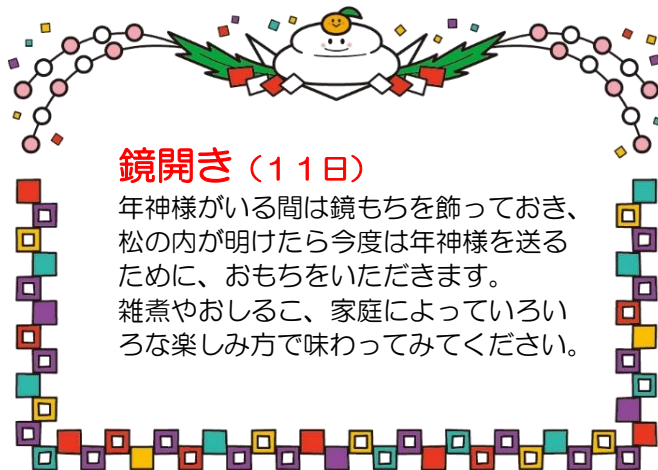


鮭の南部焼

～新年を祝う縁起魚～

【材 料】 4人分

- ★ 鮭 4切れ
- ☆ しょうゆ 小さじ2（12g）
- ☆ 酒 小さじ1（5g）
- ☆ おろししょうが 適量
- ★ 黒ごま 適量



鏡開き（11日）

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。

雑煮やおしるこ、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

- 1 鮭の水気をよく拭き取り、★調味料に漬ける。（30分～）
- 2 天板に1を並べ、黒ごまを魚の上にふりかけ、オーブン200℃で約10分程度、焼く。

食材にゴマをまぶして
焼いたお料理を
“南部焼”と呼びます。



咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことを意識していますか？噛むことは、食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 味覚の発達を促す
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化、吸収アップ
- ⑤ 肥満予防

「カミカミだよ」「よく噛んで
食べるとおいしくなるよ」と
声掛けをしながら、よく噛む
習慣をつけましょう☆

