



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

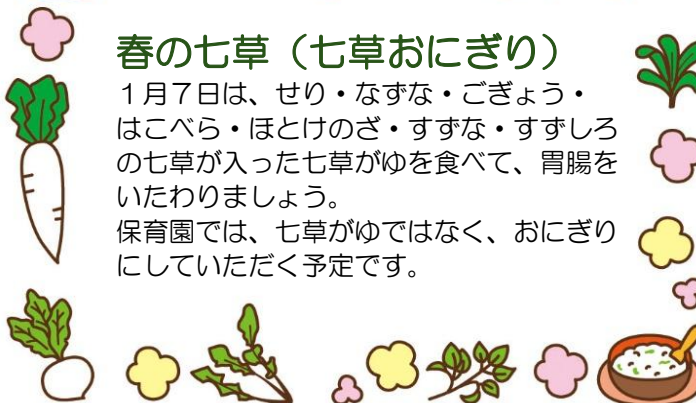
行事食の  
いわれを知る



### 春の七草（七草おにぎり）

1月7日は、せり・なすな・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。



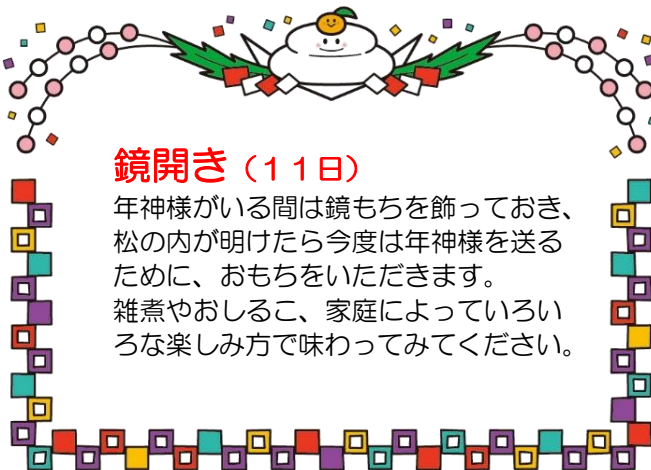
【材 料】 約4～6個分

- ☆じゃがいも 中2個  
(皮をむいて200g)
- ☆片栗粉 大さじ2 (18g)
- ☆ 塩 一つまみ

- ☆しょうゆ 適量
- ☆焼き海苔 お好みで

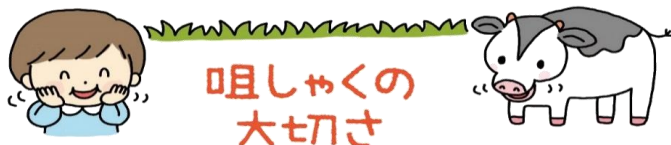
### 鏡開き（11日）

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  
んな楽しみ方で味わってみてください。



#### 【作り方】

- ①じゃが芋は皮を剥いて火の通りやすい大きさに  
切り、蒸す。(茹でてもOK)
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③②に、塩一つまみと、片栗粉を混ぜる。
- ④③、4～6等分に小判型にする。
- ⑤④をオーブン180℃で7～8分焼く。  
(フライパンで焼いてもOK)
- ⑥お好みでしょうゆを塗り、海苔を巻く。



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☆

