



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。



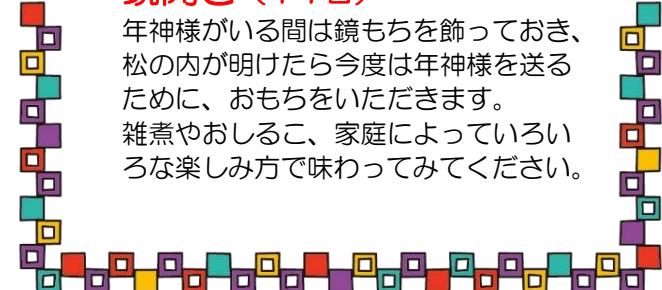
春の七草（七草おにぎり）

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。



鏡開き（11日）

年神様がい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。



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、食べ物を噛み碎くだけでなく、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

今月の目標

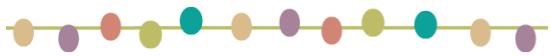


【材 料】 約4~6個分

- ☆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

【作り方】

- ①じゃがいも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。



「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☆

