



2024

今月の目標

行事食の
いわれを知る

明けましておめでとうございます。

今月は、七草がゆや鏡開きなど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（七草がゆ）

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。

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。



スコーン

～朝食にもオススメ～

【材 料】 約4～6個分

- ☆小麦粉 100g
- ☆ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ☆三温糖 大さじ1と1/2
- ☆塩 ひとつまみ
- ☆豆乳 40ml
- ☆油 15ml
- ☆レーズン お好みで

【作り方】

1. レーズンはお湯で戻し、荒く刻む。
2. 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩をボウルに入れて合わせる。
3. 2の中心をくぼませ、油を注ぎ入れる。生地をなじませた後、豆乳を入れ練らないように混ぜる。
4. 3にレーズンを加えてさっと混ぜる。
5. 4を好みの型に抜き、余熱したオーブン170℃で12～15分焼く。



鏡開き

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。



咀嚼の
大七刀さ



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☆

