



# きゅうしょくだより



1月号

2022. 1. 5

ひまわりさかえこども園

あけましておめでとうございます。1月は旧暦で「睦月」とも言います。お正月に家族や親戚が集まり、睦み合うことから「睦月」が「睦月」になったと言われています。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を過ごしましょう。又、これから寒さも厳しくなり感染症にかかりやすい時期です。手洗いうがいやバランスの取れた食事を心がけましょう。

## 鍋を食べると心も体もポッカポカ

寒い季節になると、温かい料理が食べたくなりますよね。冬と言ったら鍋です。食べると体が芯から温まります。また様々な具材が使われるため、栄養バランスが取りやすい料理です。人間の体は体温が1度下がると免疫力が30%、基礎代謝が12%下がると言われています。白血球の活動も鈍くなります。鍋を食べて、心も体も温めましょう。

魚や肉、豆腐などからたんぱく質を十分摂ることができます。

鍋の最後にご飯やうどん等を入れると主食の炭水化物が摂れます。



鍋で煮た野菜は、「かさ」が減り、量をたくさん食べることができます。ビタミンや食物繊維がたっぷりです。

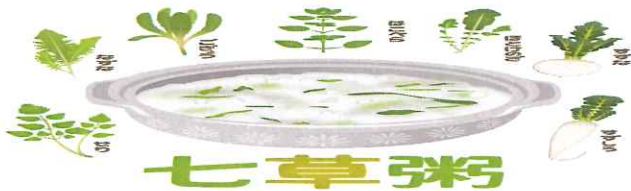
## 1月7日は七草粥をたべよう

1月7日は1年のうちで最初の節句、「人を大切にしよう」という意味をもつ「人日」という節句です。古来中国では人日は「七種菜羹(ななしゅさいのかん)」という7種類の野菜をいれたとろみのある熱い汁物を食べて無病息災や立身出世を祈ったそうです。また日本にも雪の間から目を出した草を積む「若菜摘み」という行事があり、「七種菜羹」と「若菜摘み」の風習が融合し、七草粥を食べるようになりました。

7日の朝に「春の七草」が入ったお粥を食べて1年間無病息災で過ごせることを祈りましょう。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬の不足しがちなビタミンも補える、理にかなったお粥です。

園でも1月7日の給食に七草粥を出します。

ゆり組さんは自分たちで七草粥を作って給食で食べます。



七草粥

## 1月11日は鏡開き

鏡開きとは、お正月に穀物の神様である「歳神様」にお供えをしていた鏡餅を下げ、お汁粉などで食べることを言います。

お汁粉に使われる小豆には魔除け効果があります。

鏡開きを行う日は、一般的に1月7日までの松の内が明けた1月11日です。松の内とは歳神様が家にいる間のことを言います。古来から神様にお供えした物を食べるのは、神様との繋がりを強め、神様のパワーを頂けると考えられていました。また、無病息災を願う意味が込められているとされています。そのありがたいお餅を包丁などの刃物で切ってしまうのは縁起が悪いため、木槌などで叩いて割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。

園でもお正月に鏡餅を飾っています。11日(火)に鏡開きをし、おやつにぜんざいを食べます。

今年一年みんなが健康で元気に過ごせますように！



(作り方)

## しそクッキー

【材料】25枚分

- 小麦粉 100g
- ゆかり 5g
- 砂糖 30g
- 油 大さじ2 1/2
- 水 大さじ1

- ①ボールに小麦粉・ゆかり・砂糖を入れ、手で混ぜる。
- ②油を加え、両手で擦り合わせてかたまりを潰すように混ぜる。
- ③様子を見ながら水を加え、生地をひとつかたまりにする。
- ④生地を棒状で均等に伸ばす。いきなり力強く潰すと生地が割れてしまうので、手である程度平にしてから少しずつ伸ばす。
- ⑤包丁で切り分け、フォークで穴を開ける。
- ⑥オーブンを170℃に温め、約20～25分焼く。
- ⑦鉄板の上で冷まして出来上がり！

