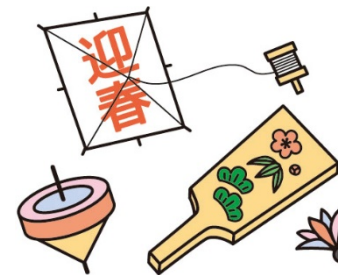


# 食育だより

## 1月号



令和2年1月4日

あけましておめでとうございます。

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。

ご家族で、おでかけしたり、お雑煮やおせち料理を食べたいと、楽しいお正月を迎えられたことと思います。

休み明け、早寝・早起き・温かい朝食で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



### 郷土料理を 味わいましょう

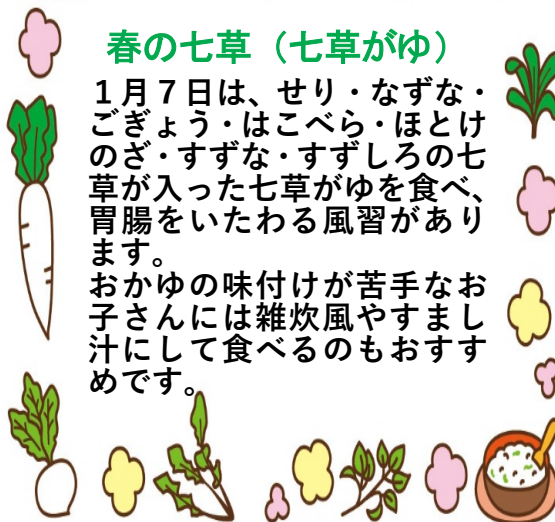


お正月、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？  
たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。  
新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。  
京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。  
福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。  
お雑煮は地方や家庭で個性が光りますね。



### 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・ほとけのぞ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわる風習があります。  
おかゆの味付けが苦手なお子さんには雑炊風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



### 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、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。

保育園ではおしるこを食べます。お餅は喉に詰まってしまう危険性がありますので、ごはんをお餅風に入れていただきます。

1月の旬の食材は、カリフラワー、フロccoli、だいこん、のぎわな、オレンジきんかん、みかん、きんめだい、わかさぎなどです。  
ビタミンC豊富な柑橘類を食べ免疫力アップで風邪予防！！

