



令和 6年度
認定こども園
エンゼル保育園

いよいよ冬休み！年末年始は、日本の伝統的な食文化に接する良い機会です。それぞれの行事食には“いわれ”があり、昔の人の知恵や素朴な願いがあります。

食事の洋風化が進んでいますが、日本には素晴らしい食文化があり、ひとつひとつの料理の意味を知り、ゆったりと味わいたいものですね。



春の七草（七草がゆ）

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、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。

体を温める食べ物

鍋やうどん、増水、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ネギ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かい味噌汁やスープを添えるとよいでしょう。

炊飯器おでん！

<作り方>

- ① ゆで卵をつくり、他の材料も好みの大きさに切ります。
- ② 炊飯釜に水と調味料を入れます。
- ③ 3合炊きならそのメモリまでにします。汁が多いときはメモリに合わせます。
- ④ 普通炊飯をするときあがりです。

🌸 私は、朝からスイッチを入れそのまま保温で晩御飯です♡



<材料> (3人分)

- 大根小・・・1本
- 厚揚げ・・・1枚
- 手羽先・・・2本
- ゆで卵・・・2個
- こんにゃく・・・1枚
- 白だし・・・大さじ6
- 水・・・釜野 1.5合まで
- 塩・・・少々
- 本だし・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1/2

《1月の目標》

- ❖健康を願う行事や伝統料理を知る。
- ❖食べ物の働きを知り、組み合わせて食べる大切さを知る。

《給食年間目標》

食べたいもの 好きなものが増える子ども

《食育年間目標》

野菜を育てたり、クッキングや給食のお手伝いなどを通して食への興味関心を育て、食べる楽しさと大切さを知る。

冬には、冬の野菜がからだもうれしい！

根



大根 かぶ れんこん ごぼう

葉



ねぎ 白菜 ほうれん草

花



ブロッコリーカリフラワーなど

冬の野菜を食べよう

- 煮物や、鍋もの、実だくさんのスープにすると体も温まります。
- 大根、かぶ、白菜はサラダやお漬物もおいしいです。
- ほかの野菜は、火を通して、お浸しや胡麻和え、天ぷらや野菜炒めがおすすめです♡

楽しかった餅つき！エンゼル米食べました。

