



## 給食だより 1月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

寒さも厳しく体調も崩しやすい時期です。今月のテーマは「風邪」についてです。不規則になりがちな年末年始、体調管理にも十分に気をつけたいですね。

### \*「風邪」を予防するために\*

かぜは、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスの良い食事を食べて、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。

バランスよく食べる	元気に遊ぶ	しっかり寝る

### \*「風邪」をひいてしまったら\*

かぜをひいたら、栄養補給、保温、安静に努めることが大切です。食欲不振や消化機能の低下がおこりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をとりましょう。また、消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、やわらかく煮た野菜などがよいでしょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



### \*1月の行事食\*

**雑煮**…ももとはは年神様にお供えたその土地の産物ともちを一つの鍋で煮たものです。入れる具材や味付けなどは地域や家庭によってさまざまです。

**七草がゆ**…春の七草(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)を入れたかゆで、1月7日の朝に食べて1年の無病息災を祈ります。

**おしるこ**…1月11日の鏡開きに鏡もちをおしるこにして食べます。鏡もちは神様にお供えたものなので、刀物で切らずに木槌などで小さく割ります。

### \*今月の絵本の料理\*

#### < ねずみのすもう (ぜんざい) >

#### < 材料 > (約4~5杯分)

- ・小豆 200g
- ・砂糖 120g~200g(好みの甘さで)
- ・塩 小さじ1/6ほど
- ・餅 お好みの数で



#### < 作り方 >

- ①小豆を鍋に入れて変色したり割れたりした小豆があれば取り除きます。
- ②さっと洗い、たっぷりのみずを加えてから中火にかけます。
- ③鍋が沸いたら弱火にして、そのまま5分煮ます。徐々に煮汁の色も変わってきます。
- ④5分経ったら、火を止めてから蓋をして、30分程蒸らし、30分後に小豆をザルに上げて、煮汁は捨てます。
- ⑤鍋に汁気を切った④の小豆を戻し入れて、水1リットルを加え、極弱火で小豆を煮ます。
- ⑥指でつぶして芯まで柔らかくなっていれば火から外し、蓋をして30分程蒸らします。
- ⑦蒸らし終えたら、砂糖を120g~200gほどを目安に加えて好みの甘さに仕上げ味を引き締めるために塩を加えます。\*小豆の炊く時間によって水の量は変わるので水加減を調節して下さい。
- ⑧餅をふつくら焼いたりしてお椀に盛り付けて出来上がりです。

今月の食育は11日(火)から17日(月)の予定です。

### 12月の食育より ~冬至ってなんだろう?~

- ・冬至とは一年の中で最も太陽の出ている時間が短い日のことを言います
- ・冬至は「ん」のつく食べ物を食べる習慣があり、代表的なものに「なんきん」があります。
- ・また、冬至に「ん」がつく食べものを食べることで「運を取り込む」という習慣が出来ました。



12月はカステラ、カレイの煮付、  
五平餅が特に人気でした!

冬至は太陽が出ている時間が一年中で一番短い日だとお話するとピンとこないようでしたが、「夕方5時くらいから暗くなるね」と言うと、「ホントだ!」と納得できたようでした。運を取り込む食べ物として「ん」のつく食べ物を聞くと「にんじん」「れんこん」「ピーマン」「うどん」…とたくさん出てきました。「ん」のつく食べ物を食べて運気を上げて元気に過ごしましょう!!