



1月食育だより

とこちゃんのりまき保育園

あけましておめでとうございます 🍡

新たな1年がはじまりました。

家族や親戚の方々と楽しい年末年始をすごされたことと思います。
今年も楽しく、おいしく食べて、心豊かな1年となりますように。
本年もよろしく願いいたします。

1月7日は七草の日です

春の七草（せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）の七草を入れたお粥を食べて、お正月で疲れた胃腸をいたわり新しい年の無病息災を祈ります。

園でも7日午後に七草を使ったおやつを提供します。

冬野菜の王様 大根おすすめレシピ

大根もち (50g 約 10個分)

- | | | |
|-----------|------|----------------------|
| ・大根 | 400g | 作り方 |
| ・ツナ | 120g | ① 大根は皮を厚めに削き、おろし器や |
| ・片栗粉 | 大さじ5 | ミキサーですりおろし、水気を切ります。 |
| ・小麦粉 | 大さじ3 | ② ①にツナ、チーズ、ねぎ、調味料を加 |
| ・ねぎ | 適量 | えてお好み焼きの生地の硬さになったら |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 | フライパンに油をひいて両面こんがりと |
| | | 焼き完成です。ぜひ、作ってみてください。 |

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは唾液の分泌を促します。

唾液には、虫歯予防・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。
噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

