



とこちゃんおだんご保育園

食育だより 1月号

❀ 新年明けましておめでとうございます ❀

みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？1月はまだまだ寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。食事を美味しく食べて、元気な体を作っていきましょう。

🍵 七草がゆを食べよう 🍵

毎年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」の春の七草を使ったおかゆを食べ、無病息災を願う風習があります。離乳食にも使われるおかゆは、消化が良く、感染症が流行する冬の時期、食欲がない時やおなかの調子が悪い時にもいい食べ物です。

おだんご保育園でも、1月7日のおやつに登場します。

七草の実物も用意し、子どもたちがさわったり、においを嗅いだりして体感できるようにする予定です。

すぐれた伝統食・みその効能

和食に欠かせないみそは、「寒仕込み」といってふゆに作るのが最適です。気温が高い季節に仕込むと発酵が急に進み、味に深みが出せないためです。「みそは医者いらす」と言われるように、消化促進、疲労回復のほか、コレステロールの抑制やがん予防の効果もあるとされ、栄養が豊富。毎日の味噌汁は元気の源です。

～保育園のレシピ～

みそで元気！みそ蒸しパン

【材料】 ・ホットケーキミックス 200g
・みそ 25g ・砂糖 50g ・牛乳 150ml

【作り方】 ①材料をまぜ、シリコンカップなどに入れる

②蒸し器で約10分蒸す

甘じょっぱくて美味しい、保育園でとても人気のあるメニューです！ぜひ、作ってみてくださいね☺

