



げんきっ子だより

令和 6年 1月



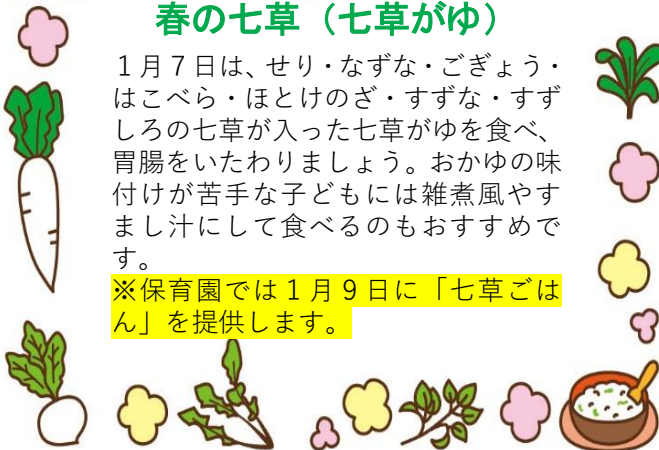
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



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。

※保育園では1月9日に「七草ごはん」を提供します。



今が旬の食材

カリフラワー 大根 白菜
ほうれん草 みかん タラ など

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



おすすめ



米粉マカロニかりんとう

調理員さん考案のレシピです。ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。保育園では1月10日(水)に提供します。

◆材料（4人分）

- ・米粉マカロニ 60g
- ・きなこ 小さじ4
- ・砂糖 小さじ3
- ・塩 少々
- ・揚げ油 適宜

◆作り方

- ① きなこ、砂糖、塩を混ぜておく。
- ② 160～170℃くらいの油で2分程度、米粉マカロニを素揚げする。
- ③ 油の温度に注意しながら揚げ、茶色くなる直前に引き上げる。
- ④ 熱いうちに塩を振りかける。
- ⑤ 粗熱が取れたら、①と揚げたマカロニをビニール袋などに入れ、口をしぼって振り混ぜる。

※きなこ味の他、のりしお味、カレー味などお試しください!