



げんきっ子だより

令和 7年 1月



1年のはじまりは、お正月のおせち料理や雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いものです。新年を寿ぎ、祝う心とともにそれぞれの料理のいわれや意味を理解し、日本の伝統文化や郷土の特色を子供たちへ伝えていきましょう。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウィルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。



今が旬の食材

大根 白菜 ほうれん草
ねぎ オレンジ みかん
フリ タラ など



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

保育園では1月7日に「七草ごはん」として提供します。



おすすめ



手作りみそ団子

◆材料（大人2人分、子ども2人分）

- ・精白米…120g（4/5合）
- ・もち米…25g程度
- ・みそ…大さじ1弱 ・砂糖…大さじ2・1/2
- ・しょうゆ…小さじ1程度・みりん…大さじ1/2
- ・水…小さじ2程度

◆作り方

- ①精白米ともち米はあわせて洗い、炊く。
- ②炊けたら、すりこ木等で粒が残るくらいにつく。
- ③食べやすい大きさに丸めて平たくする。（形はお好みで）
- ④みそだれを作る。みそ・砂糖・しょうゆ・みりんをあわせて火にかける。固さに合わせて水を足して調整する。
- ⑤③に④をかける。

※白ごまをすってみそだれに入れても美味しいです！

保育園で人気のおやつレシピです。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23日(木)に提供します。