

1 January



●7日/七草

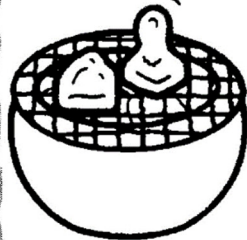
七草がゆで、おなか休めをしましょう。

●11日/鏡開き

鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになります。

●17日/おむすびの日

阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。



今日は何の日?

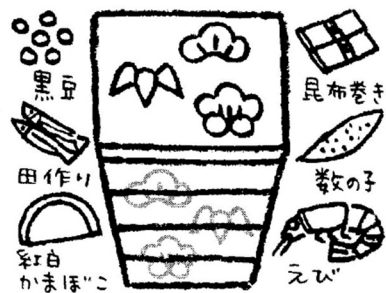
1月11日は 鏡開き



地域によって様々ですが、一般的には松の内が明けた1月11日におこなわれます。お正月にお供えしたもちには神さまの霊が宿っているといわれているため、刃物を使わず、木槌などで叩いて割ります。割ったもちは、お雑煮やお汁粉にさせていただきます。

お正月のお節料理

お節料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。正式な段数は四段で、それぞれの段に詰めるものが決まっています。



黒豆は「マメ(達者)によく働けるように」、数の子は「子孫繁栄」など一つひとつの料理にも意味やいわれがあります。

食育クイズ

旬の食材が出始める時期を何と呼ぶ?

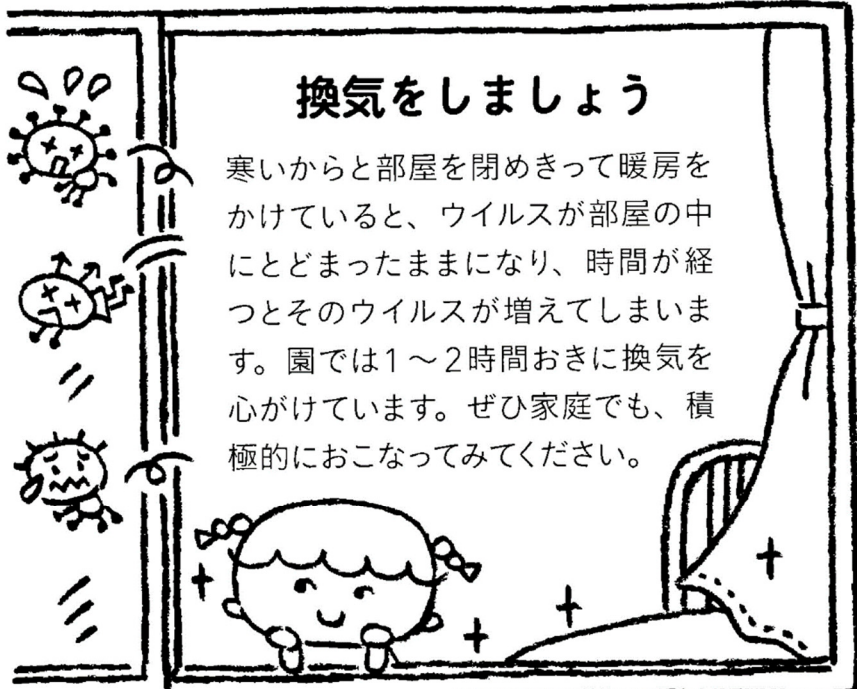
- ①盛り ②走り ③名残

A 正解は②。出始めは「走り」、最盛期は「盛り」、そろそろ終わるという時期を「名残」といいます。出始めはまだ値段が高いですが、季節を先取りする喜びがあります。



換気をしましょう

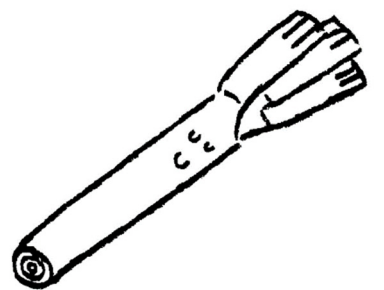
寒いからと部屋を閉めきって暖房をかけていると、ウイルスが部屋の中にとどまったままになり、時間が経つとそのウイルスが増えてしまいます。園では1~2時間おきに換気を心がけています。ぜひ家庭でも、積極的におこなってみてください。



旬の食材

長ねぎ

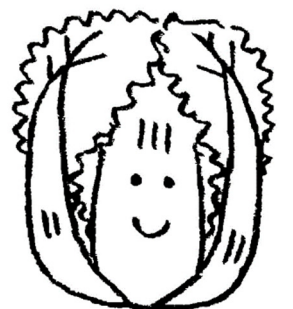
白ねぎ、根深ねぎなどとも呼ばれ、根元に土寄せして白い部分が長くなるように育てられたものです。1年中お店に並んでいますが、甘みが増しておいしくなるのは晩秋から冬にかけてです。鍋ものの具材としても用いられ、火を通すとより甘みが感じられます。



旬の食材

白菜

鍋もののほか、漬けものや炒めものにも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。店で選ぶときは、葉がシャキッとしたものを選びましょう。カットされている場合は、断面が平らなほうが新鮮です。熱や塩を加えるとかさが減り、たくさん食べることができます。



食育ワンポイント

感染症に負けない体づくりを

感染症を予防するために、良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と、十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。

