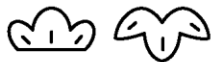
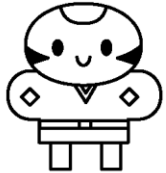




平成31年1月
すくすくどろんこの会



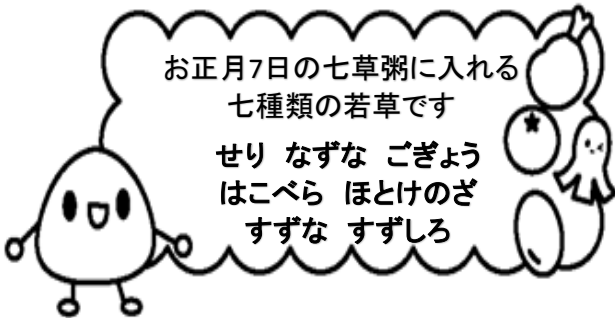
明けましておめでとうございます。
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で生活リズムが乱れてしまった方も、少しずつ整えていくために、一日の始まりの朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。今年も元気いっぱいの子どもたちを、食事面でサポートできるよう、美味しくて栄養たっぷりの食事を心をこめて作っていきたいと思います。



言えるかな？ 春の七草

お正月7日の七草粥に入れる
七種類の若草です

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



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



鏡もちの いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白／「長寿と夫婦円満」
- コンブ／「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)／「代々栄える」
- くしがき／「幸運を取り込む」
- ユズリハ／「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よる“こぶ”(コンブ)ことが、“重なり”ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

●子どもの「食」Q&A●

Q. 野菜をたくさん食べさせたい

A. 【野菜の量】生の野菜は“かさ”が多くて、量そのものがあまり食べられません。煮物、あえ物、汁物など、煮たりゆでたりして火を通すと、“かさ”が減ります。

【野菜の種類】種類をたくさん食べさせたい場合は、和食・洋食よりも、中華料理がお勧め。中華に入っている野菜は、実はバリエーションが豊富なのです。