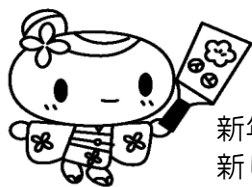




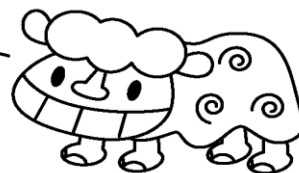
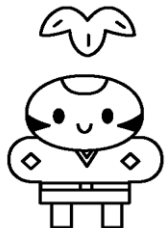
令和2年 1月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



新年、明けましておめでとうございます。

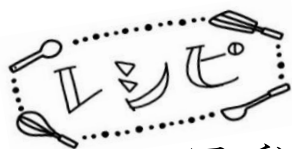
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

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。



おせち料理の意味

黒豆・・・『毎日を“マメ”で元気に過ごす』
田作り・・・『豊作を祈る』
昆布巻き・・・『毎日の健康をよろ“こぶ”』
れんこん・・・『先々の見通しが利くように』
栗きんとん・・・『豊かさや勝負運を願って』
えび・・・『腰が曲がるまで長生きすることを願って』



超簡単！おやつにどうぞ
もちろん牛乳でもOK

豆乳わらびもち

【材料】

- ・調性豆乳 200 c c
- ・片栗粉 35 g
- ・砂糖 小さじ2
- ・きなこ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2

A

B



【作り方】

- ①鍋にAをすべて入れて火にかける（焦げ付きにくい鍋がおすすめ）
- ②木べらやゴムべらで①を万遍なく混ぜ続ける
- ③ねっとりしたら火からおろし、粗熱をとる
- ④Bをバットや皿に用意して置き③を一口サイズにちぎってきなこの中におとし、しっかりまぶして完成！お好みであんこを添えても！

七草がゆを食べて 体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや、厄除けのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる『七草がゆ』を食べます。

15日の『小正月』にもおかゆをいただきます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされていて『小豆がゆ』とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



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

