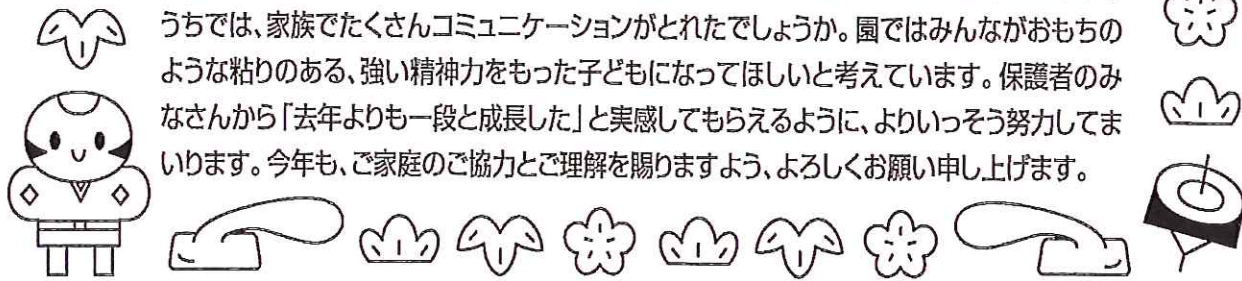




明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。保護者のみなさんから「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



1月のテーマ

バランスのとれた食事にしましょう



旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

おせち料理あれこれ



紅白かまぼこ

～紅白は祝いの色～
かまぼこは「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。紅はめでたさを、白は神聖を表しているそうです。

栗きんとん

～豊かさや勝負運を願って～
黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。栗は山の幸の代表格で「勝ち栗」と言って縁起がよいと尊ばれてきたそうです。

黒豆（煮豆）

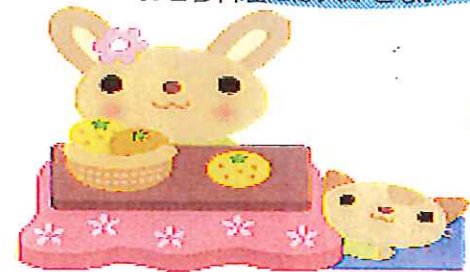
～元気に働けますように～
「まめ」とは、丈夫・健康を意味する言葉。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない一品です。

えび

～長生きの象徴～
えびは、長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きすることを願って、正月飾りやおせち料理に使われます。

ごぼう

～細く長く幸せに～
細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは縁起のよい食材として様々に使われています。たたきごぼうは、柔らかく煮たごぼうを叩き身を開いて、開運の縁起をかついだもの。宮中で正月に配られる花びら餅の芯にもごぼうが用いられ、大切に扱われているそうです。



冬野菜～ごぼう～

ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘の解消に効果的です！購入して、すぐに使用しない場合は、洗いごぼうよりも泥つきのほうが鮮度や風味を保ちやすいので、おすすめです。また、皮の近くにうま味や香りがあるため、タウシでこするか、包丁の背でこそげ取るようにして、皮をむきすぎないようにするのが調理ポイントです。
きんぴらや豚汁、サラダに筑前煮等保育園でも大活躍のごぼう。今月は、おやつ時間に、ごぼうチップスを作りたいと思います！

10ウイルスにご注意下さい！

ノロウイルスによる感染症は、多くの場合、ウイルスに触れた人の手を介して感染します。
1に手洗い2にも手洗い！
……でも、ちょっと待って下さい！
◎ 手を洗う前によくチェック ◎
・爪は短く切っていますか？
・時計や指輪はしていませんか？
ウイルスが入り込む小さな隙間もシャットアウト！
そして！調理でもウイルスをシャットアウト！
加熱は十分にして下さいね！
他の微生物に比べて熱に強いので、**85℃で1分以上の加熱が必要です。**

