



食育だより



2023年



新年あけましておめでとうございます。

子ども達の元気な挨拶で、すがすがしく新しい年がスタートしました。

早寝早起きや、バランスのとれた食生活を心がけて、元気で楽しい1年にしましょうね。

今年もよろしくお願いします。

新高山めぐみ幼稚園

1月7日は 七草がゆ を食べよう！

お正月は、ごちそうがいっぱい！

つつい美味いごはんを食べ過ぎてしまいがちですね。

胃腸の調子を整えて、今年も健康でありますようにと無病息災を祈って、1月7日にはお粥に七草を入れていただきます。

Q：春の七草の名前を全部言えるかな？

答えは下にあるよ！



材料(1人分)

- | | | | |
|----------|-----|-------|----|
| ・鶏肉(ひき肉) | 30g | ※ パン粉 | 6g |
| ・木綿豆腐 | 20g | ※ みそ | 8g |
| ・玉葱 | 30g | ※ 砂糖 | 1g |
| ・人参 | 30g | ・ごま | 1g |



作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで1分加熱する
- ② 玉葱と人参はみじん切りにする
- ③ ボウルに①と鶏肉を入れてなめらかになるまで混ぜる
- ④ ②と※を入れて、しっかりと混ぜ合わせる
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをしき、④を平らに敷き詰める
- ⑥ 表面にごまを振りかける
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで、約15～25分焼く
- ⑧ 冷めたら食べやすい形にカットして完成！

“松風焼き”とは

表面だけごまをまぶし、裏にはなににもないことから「裏表なく、隠し事もなく、正直な生き方が出来るように」という意味が込められています。

また、一年を通して真っ直ぐに生きられますように、という願いも込められており、おせち料理としても作られます。

引き続き、手洗いうがいはしっかりと行い、
コロナウイルスやインフルエンザに注意しましょう！

A：春の七草の答え

- | | |
|-------|--------|
| ①せり | ⑤ほとけのざ |
| ②なすな | ⑥すずな |
| ③ごぎょう | ⑦すずしろ |
| ④はこべら | |

すずなは かぶ
すずしろは 大根
のことだよ！



旬の食材【タラ】



寒い地域の深海にすむ魚で、産卵期の冬が旬です。真だら、すけとうだらがタラの仲間です。

フワフワした柔らかい身が特徴で、幅広い年齢の人が楽しむ事ができる魚です。

タラに多く含まれる「ビタミンD」は、カルシウムやリンの吸収を助け、歯や骨を丈夫にするはたらきがあります。

まだまだ寒さが続く今の時期にオススメの食べ方は、タラと旬のお野菜を入れた「ちり鍋」です！

旬の食材【みかん】



みかんには、風邪などの感染症に対する免疫力を高める「ビタミンC」が豊富に含まれています。

ちなみに、現在日本でみかんの収穫量が一番多いのは「和歌山県」です。

今回は美味しいみかんの見分け方をご紹介します。

①色が濃いオレンジ色をしている

②ヘタの中央にある軸が細い

③皮が薄く、ツヤがある

この3つを参考にお買い物してみましょう。

旬の食材【小松菜】



小松菜はトマトやほうれん草と同じ

「緑黄色野菜」の一種で、βカロテンが豊富に含まれています。

寒い冬に採れる野菜ということから、冬菜や雪菜とも呼ばれています。

アクが少なく、様々な料理に使いやすい食材です。骨や歯のもととなるカルシウムや、血液のものと鉄分も多く含まれています。



1月の薬膳料理



- ・タラの彩り野菜あんかけ
- ・大根と小松菜のゴママヨ
- ・ごはん
- ・キャベツと油揚げのみそ汁
- ・みかん

