



2025年



### 認定こども園 新高山めぐみ幼稚園

新年あけましておめでとうございます。

年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。 また、寒さからも体力を奪われます。生活リズムとお食事を整えて今年も元気な スタートを切りましょう!

## ~1月7日は七草がゆ~



胃腸に負担がかかりがちになってしまいます。 そのため、胃腸の調子を整え、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、おかゆに七草を入れて

いただきます。



- せり
- なずな
- ごぎょう (ハハコグサ)
- ・はこべら (ハコベ)
- ・ほとけのざ
- すずな(かぶ)
- すずしろ(大根)

春の他に 夏・秋・冬にも七草が あります。





# 作ってみよう!みんなが大好き!! ミートソーススパゲティ



### 材料

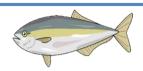
•	スパゲティ	65 g	•	塩	$0.3\mathrm{g}$
•	合いびき肉	40g	•	こしょう	0.1 g
•	玉葱	50g	•	ソース	2g
•	人参	8g	•	トマト水煮缶	15g
•	マッシュルーム	8g	•	ケチャップ	8g
•	オリーブ油	2g	•	コンソメ	$0.5\mathrm{g}$
•	にんにく	1 g	•	醤油、砂糖	各1 g
			•	片栗粉	適量

### 作り方

- ① 玉葱、人参、マッシュルームはみじん切りにする。 にんにくをすりおろす。(おろしチューブでもOK)
- ② 熱したフライパンに油をひき、①と合い挽き肉を 炒め、塩こしょうで下味を付ける。
- ③ 炒めた具材がかぶるくらいの水とトマト水煮缶を 入れてしっかりと煮込む。
- ④ 調味料で味を調えて、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ たっぷりのお湯で茹でたスパゲティを皿に盛り、 ミートソースをかけたら完成!



### 旬の食材【ブリ】



ブリは、良質なたんぱく質と脂質(DHA・EPA) が豊富に含まれています。ビタミンにおいても、 B1、B2、Dを多く含んでいます。

刺身、塩焼き、照り焼き、煮付けなどが一般的な 調理方法ですが、バター焼きやトマト煮などの 洋風料理にも合います。

### 旬の食材【白菜】



精進料理では、特に食べたい食材を「養生三宝」 と呼びます。白菜は、大根・豆腐に並び冬の 健康維持に欠かせない食材ととして、養生三宝 のひとつに数えられる野菜です。ついつい 食べ過ぎてしまいがちな季節。白菜の栄養分 を上手に活用することで冬を乗り切りましょう。

## 旬の食材【みかん】



みかんは様々な効能があるうえ、クセのない 味で飽きずに食べられる優れた食品です。 みかんにはクエン酸やリンゴ酸など酸味成分 も多く含まれているので、エネルギー代謝を 高め、体の疲れを早くとる働きがあります。 乾燥する冬の季節の水分補給として、積極的に 食べていきたい食材です。

# 1月の薬膳料理



- ぶりのコロコロ竜田揚げ
- ・白菜と人参のごまあえ
  - ごはん・豚汁

