



かわまた認定こども園



あけまして おめでとうございます

発表会やクリスマス会も終わり、あっという間のような一年でしたね。

年末年始、みなさんはどのように過ごされるのでしょうか？

お正月はおいしい食べ物がたくさん食卓に並び、ついつい食べ過ぎてしまったり、たくさんの人が集まっていつもとは違う雰囲気について夜更かしをしがちになってしまいます。

生活のリズムが大きく乱れてしまうと元に戻すことは難しく、更に疲れがたまり体調を崩してしまう原因となってしまいます。食べ過ぎたら、胃腸を休める、寒さに負けず外で体を動かす、湯船に浸かって身体を温めるなどいつもよりちょっと気を付けて楽しいお正月をお過ごしください♪



＼お正月に食べてほしいおせち料理／

おせち料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが「幸せを重ねる」という意味があります。

おせち料理の食材には一つ一つおめでたい意味や、いわれがあります。

ぜひお子さんと一緒に食材や料理に込められた願いを知り、縁起の良い食材をそろえてお正月をお楽しみください◎

だて巻き

形が巻物に似ていることから「学業成就」の願いを表す伊達巻。食材として使われている卵は、子宝や子孫繁栄を意味するほか、殻の丸い形は家内安全に通じると言われます。華やかな金色の見た目は、黄金を連想させます。

えび

「曲がった腰と長いひげ」が長寿を表していると考えられます。そして、「目が飛び出している」外見から、「めでたし（目出たし）」と連想され、おめでたい席にふさわしい食材です。

栗きんとん

金色が黄金を連想させることから、商売繁盛、金運の象徴として考えられてきました。また、栗は「勝ち栗」とも言われ、勝利を祝う縁起物としても有名です。

昆布巻き

古くから「養老昆布(よろこぶ)」と言われ、おめでたい席には欠かせない料理です

黒豆

邪気を払い、黒く日焼けするほどマメに働き、マメに健康に暮らせようという願いが込められている。





春の七草は知っていますか？

1月7日に家族の無病息災を願って食べられてきた七草粥、現在ではお正月料理で疲れた胃腸を休ませるためにもたくさんの人に食べられています。では、七草とはどんな野菜が入っているか知っていますか？

春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(大根)です。それぞれ、生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴で、寒さに負けず、生命力あふれることから七草として食べられています。

また、七草にはそれぞれに縁起の良い云われや、栄養面でも体に良いところが沢山あるので、ぜひ子どもたちとお話ししながら行事食への興味を育ててあげてください。

ちなみに秋の七草(オミナエシ、ススキ、キキョウ、ナデシコ、フジバカマ、クズ、ハギ)もありますが、こちらは食べたりするものではなく、万葉集にある和歌に七種の花が出てきたことから秋の七草と呼ばれています。又、こども園では1月9日の給食で七草粥を提供予定です。ぜひ子ども達から感想等聞いてみてください！



今月のご紹介したいメニューは、、**豆腐ドーナツ**です！

豆腐を入れることでもちもち、ふわふわになり子ども達からも人気のおやつです♪

【材料】

ホットケーキミックス	200g
絹豆腐(水切り不要)	150g
砂糖	お好みの量
粉砂糖 or グラニュー糖	適量
あればバニラエッセンス	
揚げ油	

【作り方】

- ・ボールに豆腐とホットケーキミックス、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。(あればバニラエッセンスも) ↑ちゃんと混ぜないと豆腐のかたまりが残ってしまいます、また豆腐は水切りせずそのまま使ってください。
- ・スプーンを使い丸く成型し170度くらいの油で色がつくまで上げます。
- ・揚げたドーナツに粉砂糖をからめると完成！！



お し ら せ

ヤクルト様からのモニター協力依頼により、1月9日～1月29日の月曜日～金曜日で昼食時にヤクルトの提供をさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。