



食育だより



令和 5年 1月号

オレンジ保育園

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。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

七草粥



七草粥は、毎年1月7日に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったのです。おせち料理が続き、正月疲れが出はじめた胃腸をいたわり、回復させるにはちょうどよい食べ物です。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が明けた1月15日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われてます。「開く」というのは、「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字を使います。



～ あまった黒豆をアレンジしよう ～

〈作り方〉

- ・ 黒豆（おせちのあまり）
- ・ ホットケーキミックス・・・200g
- ・ 卵・・・・・・・・・・・・・・2個
- ・ 牛乳（豆乳でも可）・・・・70g
- ・ 砂糖・・・・・・・・・・・・・・70g
- ・ 油（バターでも可）・・・・70g

〈作り方〉

- ①オーブンを180℃で余熱する。
- ②黒豆以外の材料をよく混ぜる。
- ③黒豆の水気をよく切って、生地に加えてさっくり混ぜる。
- ④180℃で30分焼く。

※30分焼いて竹串を刺して何もついてこなければ完成です。