



1月の食育だより

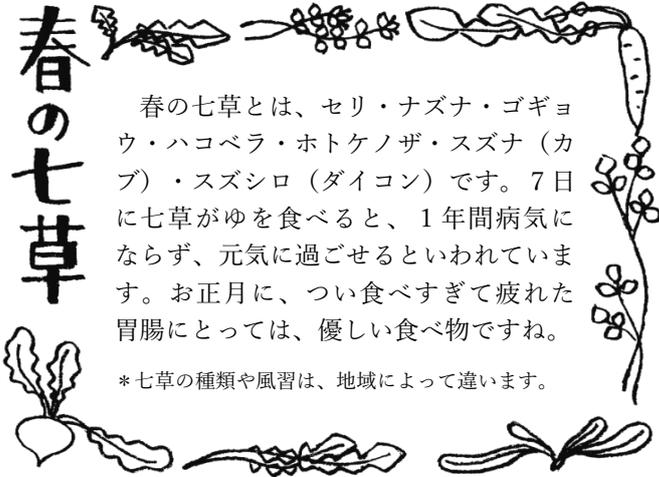
令和5年
12月29日

かぬき保育園

春の七草

春の七草とは、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（ダイコン）です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。



旬をあじわおう!!

大根のひたひた（幼児5人分）

大根 100g 胡瓜 90g

酢 大0.7杯 砂糖 大2.2杯

醤油 大0.8杯 ごま油 小0.8杯

おかか 2.5g

①大根は短冊に切りサッとゆでます。

②胡瓜は縦1/2にカットし、ななめにスライスして、からもみします。

③ボウルに調味料を全部まぜておきます

④①と②を固く絞り水気を切ったら

③のボウルへ入れます

⑤④にごま油とおかかを入れ混ぜ合わせて出来上がり。

11日の給食にでます。お楽しみに！



鏡開き

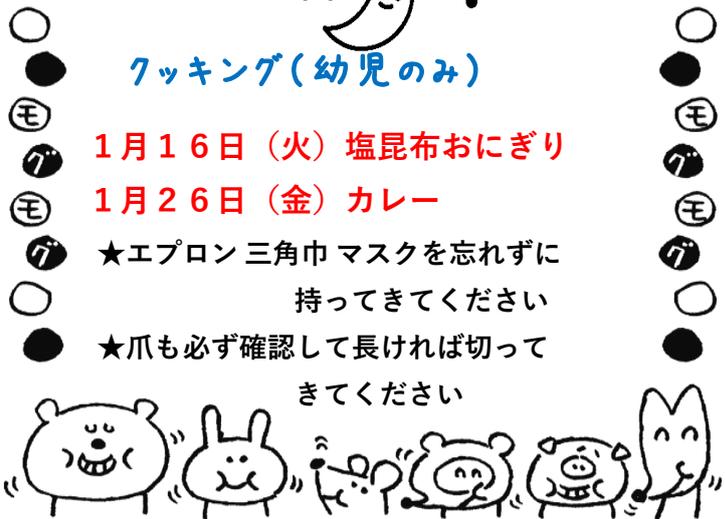
1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



1/11(木) ~ 1/15(月)

までがんばりカードを行います。カードとシールを持ち帰りますので、乳児・幼児ともに保護者の方と子どもと一緒にシールを貼って下さい。
※カードの起床・就寝時間は遅くともという時間です。

カードは回収します。1/16に担任に渡して下さい



フッキング(幼児のみ)

1月16日(火) 塩昆布おにぎり

1月26日(金) カレー

★エプロン 三角巾 マスクを忘れずに持ってきてください

★爪も必ず確認して長ければ切ってきてください