



1月 食育だより



新年、明けましておめでとうございます。
 今年もみなさまにとってよい1年となりますようお祈り申し上げます。
 まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起きやバランスの取れた食生活を心がけて
 今年も元気いっぱいスタートさせましょう。

豊中みどり幼稚園

おせち料理



おせち料理の各料理には、健康や長寿、幸せ、子孫繁栄、豊作など人々の暮らしの多様な願いが込められていて、食べられ続けてきました。
 これを機会に日本の食文化を見直してみてもいいのではないでしょうか。



【数の子】
 子宝に恵まれ、子孫繁栄を願います。



【れんこん】
 穴が開いていることから、将来見通しがきくようにと願います。



【黒豆】
 マメに働き、マメに暮らせるようにと願います。



【紅白かまぼこ】
 半円形は日の出を表します。紅はめでたさと慶び、白は神聖を表します。



【栗きんとん】
 「金団」は、黄金色の小判をあらわし、豊かな暮らしを願います。



【紅白なます】
 紅白でめでたく、祝いの水引にも通じることから並べられるようになりました。



【海老】
 腰が曲がるまで、長生きできるようにと長寿を願います。

正しい手洗い

冬になると、ノロウイルスによる嘔吐や下痢などが多発しています。
 正しい手洗いをして感染から身を守りましょう。

- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 石けん液を適量手の平に取り出す
- 3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 8 両手首までていねいにもみ洗う
- 9 流水でよくすすぐ
- 10 ペーパータオルでよく水気をふき取る

旬 水 菜



●**栄養**
 ビタミンCが多く含まれており、風邪の予防に効果的です。
 また、カロテンも豊富で粘膜や皮膚の健康維持のはたらきがあります。冬にぴったりな野菜です。

●**選び方**
 緑色が鮮やかで色が濃いものを選びましょう。古くなると色があせ黄色をおびてきます。

●**保存**
 濡れた新聞紙でくるみ、袋に入れて冷蔵庫で保管するとよいでしょう。

ぶりと水菜の鍋

＜材料＞2人分	
ぶりの切り身	2切
水菜	150g
ねぎ	1本
生姜	1かけ
市販のめんつゆ	1カップ



＜作り方＞

1. ぶりは一切れを4つ～5つに切ってざるに並べ、湯を回しかける。
2. 水菜は根本を切り、長さ4cmに切る。ねぎは2cmの斜め切りにする。生姜は千切りにする。
3. 鍋にめんつゆ、生姜、水1と1/2カップを入れ火にかけ、煮立ったらぶりとなぎを入れて2～3分煮る。
4. ぶりに火が通ったら水菜を加えてひと煮立ちさせできあがり♪