

1月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新しい年がスタートしました。
手洗いやうがいをきちんとして、しっかりと
ご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。
旬の食材を楽しみながら、今年も一年、元気に
過ごせるといいですね。



おせち料理

「めでたさを重ねる」と縁起をかついで、
お重につめられ、料理にも健康長寿や五穀
豊穡、子孫繁栄などの願いを込めて、縁起
の良い食べ物が使われます。
年神さまをお迎えするために年末に用意します。



お雑煮

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代か
らです。正月にやってくる「年神さま」に供
えた餅や里芋、人参などを雑多に煮込んで、
元旦に食べたのが始まりだといわれています。



七草がゆ（1月7日）

七草がゆの習慣は江戸時代に広まったとされ
ており、日本では古くから生命力の強い
野草は万病に効き目があると信じられて
きました。

春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、
一年の健康を願います。

早春の若菜にはビタミンCやカロテン、鉄
などがたっぷり含まれているので、お正月
のごちそうで疲れた胃腸を整え、不足しがち
な野菜をとるための昔の人の知恵です。



今月のおすすめレシピ～おこのみ焼き～

材料（幼児1人分）

- ・おせち料理の煮しめ 適量
- ・お好み焼き粉 20g
- ・卵 1/4 個
- ・キャベツ 10g



- 作り方**
- ①煮しめ、キャベツをフードプロセッサー等で細かくする。
 - ②お好み焼き粉、適量の水（分量外）、卵を混ぜ合わせる。
 - ③②に①を入れ混ぜ合わせる。
 - ④フライパンやホットプレートで焼く。

