



1月の食事だよ!



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



年が明け、新しい1年が始まりました。
寒さも厳しくなり、体調を崩しやすくなります。
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
朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。



おせち料理?

おせち料理は、今ではお正月に食べる御馳走になっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。

また、歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が「めでたさを重ねる」という縁起をかついだ「重箱」につめられます。

準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら、「わが家のおせち料理」を伝えてあげられるといいですね。



1月7日に食べる「七草がゆ」には、1年の無病息災を願うという意味があります。

また、お正月に御馳走を食べて疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという役割があります。

今月のおすすめレシピ ～スイーツ餃子～

材料(8個分))

・栗きんとん	大さじ3
・黒豆	大さじ1
・餃子の皮	8枚
・黒ごま	適宜

作り方

- ① 栗きんとんの栗が大きい場合は、黒豆位の大きさに切る
- ② 栗きんとんの中に黒豆を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮に②のをせ、黒ごまをかける。
- ④ ③を餃子のように包む。
- ⑤ クッキングシートを敷いたトースターで焦げめがつくまで焼く。

♪おせちに飽きたらお子様と一緒に作ってみませんか♪

★出来立ては、中身がアツアツなので火傷に気をつけて!

