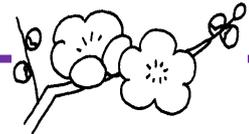


## ☆新年あけまして おめでとうございます☆

今年も健康な一年が過ごせますように、安全で安心な食事づくりを目指します。昨年はコロナ禍でクッキング活動や行事の会食などが制限された歳でした。早くコロナが収まり、いろいろな活動が出来る年になればと願っています。2021年もどうぞよろしくお願いいたします。



## お正月

### 「初日の出」「初詣」「初夢」

など、日本人は新年に初めて行うことを大切に、たくさんの願いを込め、その年の幸運と繁栄を祈ってきました。お節料理は年神さまをお迎えするために年末用意します。お正月に食べるお雑煮は新年を祝うために欠かせない料理です。餅の形・だしや味付け・具材は地域や家庭によって様々です。我が家だけの特別な雑煮を次世代までつなげたいですね



#### 旬の食材・・・だいこん

1年を通して流通していますが、本来の旬は冬です。ビタミンCやカリウム・食物繊維を含んでおり、美肌・免疫効果があり消化促進成分のジアスターゼも多く、消化を助けるとともに整腸作用の効果があります。七草の「すすしろ」はだいこんのことです。保育園の畑のだいこんは旬真っ盛りです。

#### 七草がゆ

1月7日の朝に七草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を入れたおかゆを食べると、一年病気をしないとされています。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いたようです。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

保育園では、7日の午後のおやつで七草粥を味わいます。今年も元気に過ごせるように、みんなで食べたいと思います。

#### 野菜大好きっ子・・・中山保育園！

保育園の子どもたちは、小松菜やブロッコリーなど緑の野菜が大好きです。昨年12月8日、少々硬めに塩茹でしたブロッコリーを出してみたところ、小さいクラスの子どもたちも残すことなくペロリ。旬の野菜の美味しさをわかっているかのようです。この時期風邪に負けないためにも、緑の野菜をたくさん給食に取り入れていきます。



今月・来月にある参観懇談会の日に、その日子どもたちが食べる給食の試食があります。レシピも配布します。