

あけましておめでとうございます！

冬の寒さが本格化し、風邪やインフルエンザなどが心配な季節です。栄養バランスの良い食事、しっかりとした睡眠、そして手洗い・うがいで元気に乗り切りましょう。

おせち料理とは、お正月に食べる特別な料理のことです。家族の健康や幸せ、1年の豊作などを願って作られます。「おせち」は「御節供」が元の言葉で、昔の日本で季節の節目に神様に備える料理のことでした。

特徴：お正月に神様を迎えるための料理。

保存がきくので、昔はお正月に台所を休めるために作られていました。

料理ひとつひとつに意味や願いが込められている。

黒豆・・・元気に、まめ（健康）に働けますようにという願いが込められています。

数の子・・・子孫繁栄を願う縁起物であり、家族がにぎやかに増えますようにという願いが込められています。

田作り・・・お正月に食べることで、その年の農作物や仕事が実り多きものになるようにという願いが込められています。

昆布巻き・・・おせち料理の定番の一つで、縁起の良い語呂合わせと、健康や長寿への願いが込められた料理です。

伊達巻・・・学問や教養が身に付きますようにという願いが込められています。

エビ・・・長寿・健康・縁起の良さといった意味が込められています。

今月の旬の食材

大根：消化を助ける酵素がたっぷり。

レンコン：風邪予防に◎。

小松菜：カルシウムが豊富で、丈夫な骨づくりにぴったり。

みかん：ビタミンCたっぷりで、寒さに負けない体をつくれます。

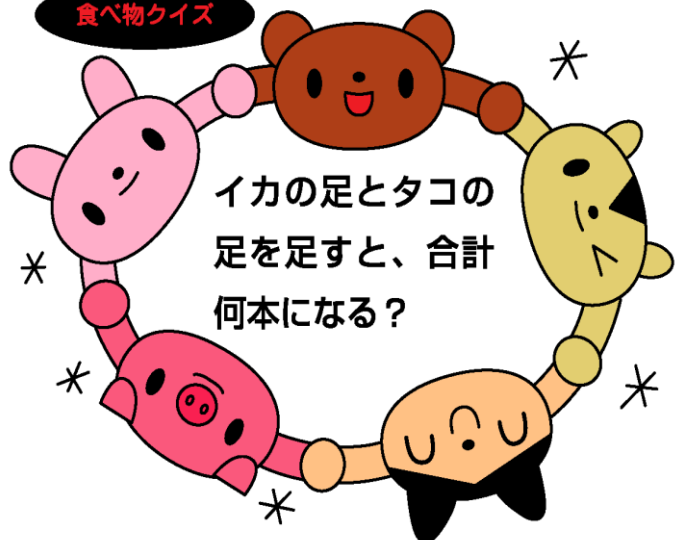


春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



食べ物クイズ



● イカの足 10本とタコの足 8本で、合計 18本！
● 体がとても柔らかく「軟体動物」と呼ばれています。