

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2022年
1月号



《毎月19日は食育の日です》

七草粥を食べましょう



七草粥とは一年の最初の節句である「人日（じんじつ）の節句」に食べる習慣のある料理です。七草の若芽を食べることで植物が持つ生命力を取り入れ、無病息災や立身出世の願いを込めます。その他にお正月の食事で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補給する目的があります。実は七草粥には調理する際のルールがあるのをご存じでしょうか？1月6日の夜に恵方を向きながら包丁で細かく刻み、1種類につき7回ずつ叩き、合計49回叩いて刻むのがルールとされています。また、地域によっては手に入りにくい七草もある為、他の食材で代用されることがあります。例えば、東北地方では1月はまだ雪深く七草を摘むことができない為、ごぼうや大根を入れたお粥があります。九州の一部では鶏肉を加えたり、四国では味噌で味付けをするなど、地域によって様々です。近年はスーパーなどで七草粥セットが販売されています。是非、ご家庭でも七草粥を食べて一年を健康に過ごしましょう。

チキンミートボール

《約4人分》

| | | | |
|-------|------------|--------|------|
| ・鶏ひき肉 | 200g | ・ケチャップ | 40g |
| ・玉ねぎ | 80g（中1/4個） | ・砂糖 | 20g |
| ・木綿豆腐 | 80g | ・みりん | 5g |
| ・塩 | 少々 | ・醤油 | 1.5g |
| ・パン粉 | 25g | ・水 | 100g |
| | | ・片栗粉 | 5g |
| | | ・水 | 5g |



《作り方》

- ①玉ねぎはみじん切りにして少ししんなりするまで炒め、粗熱を取ります。
- ②①と鶏ひき肉、木綿豆腐、塩、パン粉を合わせてよくこねます。
- ③オーブンを170℃に予熱しておきます。
- ④鉄板に②を成形して並べ、170℃で15分焼きます。
- ⑤Aの調味料を鍋に入れ混ぜながら火にかけます。
- ⑥軽く沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を入れとろみをつけます。
- ⑦出来上がったミートボールに⑥を絡めたら出来上がりです。

あけましておめでとうございます。本年が子ども達、保護者の皆さまにとって笑顔あふれる年になりますようお祈り申し上げます。

寒さが増すとともに空気の乾燥も著しくなってきました。昔から「肺が潤っていると鼻やのどのトラブルがなくなり、肌が健康になる」といわれています。大根やかぶ、キャベツ、ねぎ、金柑など、空気が乾燥する季節に採れるものは肺を潤してくれるので、鍋やスープなど温かい状態で食べ新陳代謝を上げるのにお勧めです。また、外に出て運動する機会が少なくなると、筋肉の活動も減少するため血流が悪くなり代謝が落ちてしまいます。部屋でストレッチをするなど、冬だからこそ屋内でできる運動が心掛けましょう。外側からのケアだけでなく、内側からも身体を温めましょう。

今月の 二十四節気

小寒（しょうかん）1月5日頃

寒さが加わる頃という意味で、「寒の入り」のこと。小寒から節分までの三十日間を「寒の内」といい、寒風と降雪の時節で、寒さ

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



大寒（たいかん）1月20日頃

寒さがさらに厳しくなり、一年中で最も寒い時季です。寒稽古など、耐寒の為の色々な行事が行われ、寒気を利用した食べ物、凍り