



ふたば保育園  
令和3年12月27日

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



### 【もうすぐお正月】

1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。

### ★ おせち料理について

おせち料理は年神様にお供えする料理で、めでたい事を重ねるという願いを込め、重箱につめて頂きます。家族そろっていただき、1年間の無病息災を祈る日本の伝統料理です。

#### 栗きんとん



黄金色のくりきんとんを「きん」を「金」とかけて、お金がたまりますようにという願いを込められています。

#### 黒豆



まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)にぐらせますよという願いが込められています。

#### 田作り



昔、田んぼの肥料としてイワシが使われていました。この肥料を使った田んぼは豊作になることが多かったそうでお米がたくさん取れますよという願いが込められています。

#### 伊達巻き



卵と白魚のすり身で混ぜて焼いたもの。昔の文書「巻き物」に似ていることから、知識がつくようにとの願いが込められています。

#### 紅白なます



おめでたい紅白の色には平和に暮らせるよという願いが込められています。

#### 昆布巻き



昆布は「よろこぶ」にかけ、おめでたい食べもの。みんなで喜んで仲良くしようという意味が込められている。

### 【「日常食」「災害食」として役立つ乾物】

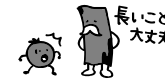
乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点。上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。また、最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活をめざしましょう。

### ★乾物の使いやすさ

価格が安定している

長期保存ができる

収納がしやすい



### ★乾物でおいさと栄養アップ

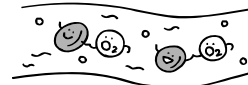
乾物は、水分を減らし「うま味」「風味」「栄養素」を凝縮させているので、他の食品と組み合わせたり、上手に活用することで、おいさと栄養量を上げることができます。

#### <塩昆布でおいしさアップ>

昆布に含まれる「グルタミン酸」は、母乳にも多く含まれる成分。昆布のうま味は、低年齢児の子どもにとって、安心できるおいしさです。ごはんにかけるだけでなく、旬の野菜(はくさい・きゅうり・キャベツなど)と和えれば、短時間でおいしい一品を作ることができます。

#### <ひじきで鉄分補給>

ひじきに含まれる鉄分は、血液中の酸素を全身に供給しています。



- ・戻したひじきをチャーハンの具にする
- ・ゆでたひじきを卵焼きの具にする
- ・ゆでたひじきをサラダに入れる

#### <わかめなどの海藻で食物繊維補給>

わかめやかんてんに含まれる食物繊維は、腸内環境を改善し、便秘を予防します。



- ・戻したわかめを汁の具にする
- ・戻したわかめを細かく切ってごはんを炊く際に加える
- ・糸かんてんをそのまま汁物に加える

#### <干しえび・ごま・切り干し大根でカルシウム補給>

干しえびやごまに多く含まれるカルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、維持します。



- ・汁物に、ごま・干しえびを加える
- ・ゆでた切り干し大根をサラダの具にする