

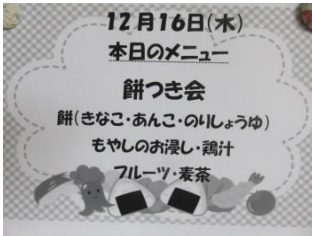
1月食育だよ!



年末年始は生活リズムが崩れやすいときです。一度生活リズムを崩してしまうと、元に戻るのが難しくなってしまうので、いつもと同じ時間に起床し、食事を取り、就寝できるように心がけましょう。

もちつき会

「つきたてのおもちを
きなこ・あんこ・のり
しょうゆで食べたよ。」



七草がゆを食べよう

1月7日は七草粥（ななくさがゆ）を食べることから「七草の節句」とも言われます。無病息災を祈って、セリ・ナズナ・スズナ・スズシロ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザの七草が入っています。

この七草には体に良い成分がたくさん含まれており、消化に良いお粥で食べることで、正月のごちそうを食べたあとの疲れた胃腸の回復にも効果的です。

この日のメニューは、ナーサリーみどりは七草がゆ、幼稚園は鱈の七草あんかけを提供する予定です。

七草を食べて、2022年も病気を寄せ付けずに元気に過ごしましょう♪



おせち料理の意味

黒豆・・・毎日を“ママ”に元気に過ごす

田作り・・・豊作を祈る

昆布巻き・・・毎日の健康をよる“こぶ”

れんこん・・・先々の見通しが利くように

えび・・・腰が曲がるまで長生きする

ごぼう・・・細く長く幸せに

栗きんとん・・・豊かさや勝負運を祈って

など、どの食材にも様々な願いが込められています!

