



食事だより

令和 7 年 1 月
南陽幼稚園

新年あけましておめでとうございます

年末、年始のお休みは、みなさんどうお過ごしでしょうか。
新年を迎えて、新たな年のスタートです。元気で、また 1 年過ごしたいですね。そのためにも、規則正しい食事を心がけましょう。

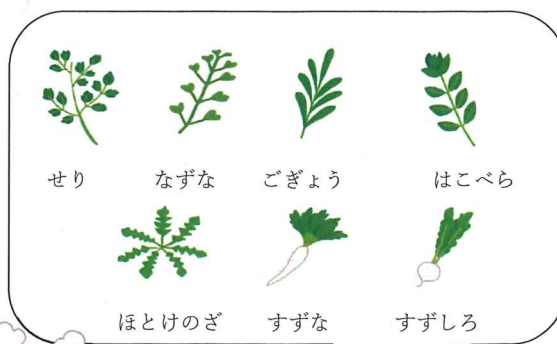


伝統行事を大切にしよう

1 月の正月から始まり、2 月の節分、3 月の桃の節句、春分や秋分と、日本には四季折々に合わせて根づいた伝統行事がたくさんあります。同じ行事でも地域ごとにやり方が少しずつ違うのは、その土地の風習が受け継がれてきたものだからです。1 月のお楽しみランチは、おせち料理を予定しています。子ども達に伝統料理を伝えていきたいと思います。

七草粥を食べよう

1 月 7 日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当ててるのも楽しいですね。7 日の朝、七草粥を食べると 1 年健康で過ごせるといわれています。七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草



あおのりポテトと小魚

1 2 月の午後のおやつで好評だったおやつです。

ぜひ、ご家庭で作ってみませんか？じゃがいもと食べる煮干しを香ばしく素揚げして、じゃがいもに塩少々、あおのりフリフリすれば出来上がりです♪

上記写真の食べる煮干しは、おススメです。素揚げするだけで、香ばしく食べれますよ。大人は、おつまみになります。また、カルシウムを摂れるので、子どもたちのおやつに最適です。

この小魚やったら、どれだけでも食べれるわ！！うまい！！また、作って！！と子どもたちの声を頂きました♡



おすすめです

