



## あけましておめでとうございます

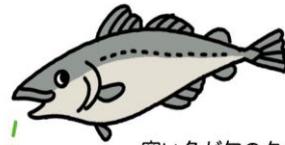
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないと言って出さないのではなく、食べ方や与え方に十分注意しておいしく食べましょう。

#### 子供に与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせ過ぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!  
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



### ★クッキングのお知らせ★

1月12日(金)

豚汁会(つばさ・そら・ほし組)

1月30日(火)

おやつ作り(つばさ組)

エプロン、マスク、三角巾の

用意をお願いします。



### 春の七草

七草粥はさまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は朝ごはんに七草粥を食べるもの。春の七草とは、「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」です。最近では、スーパーマーケットなどで便利な七草粥セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



栄養士 安藤