

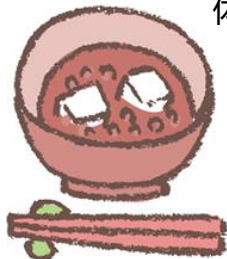


明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願いいたします。
お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、消化の良い
温かく優しい味の食事がぴったりです。今年も保育所の給食で7日に
“七草すいとん”を皆でいただきます。新年スタートも体調を整えて、
元気に楽しく過ごしましょう！



1月11日は「鏡開き」

鏡もちとは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾り、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。



冬に負けない体を作ろう！

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなど野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体でまだまだ寒い冬を乗り切りましょう！

旬の食材

大根

日本では古くから、春の七草「スズシロ」として親しまれてきました。葉に近い部分はかたく水分が少ないのでサラダや炒めものに、真ん中の部分はやわらかくみずみずしいのでおでんなどに適しています。根の先の方は辛味が強いので、薬味のおろしに向いています。

