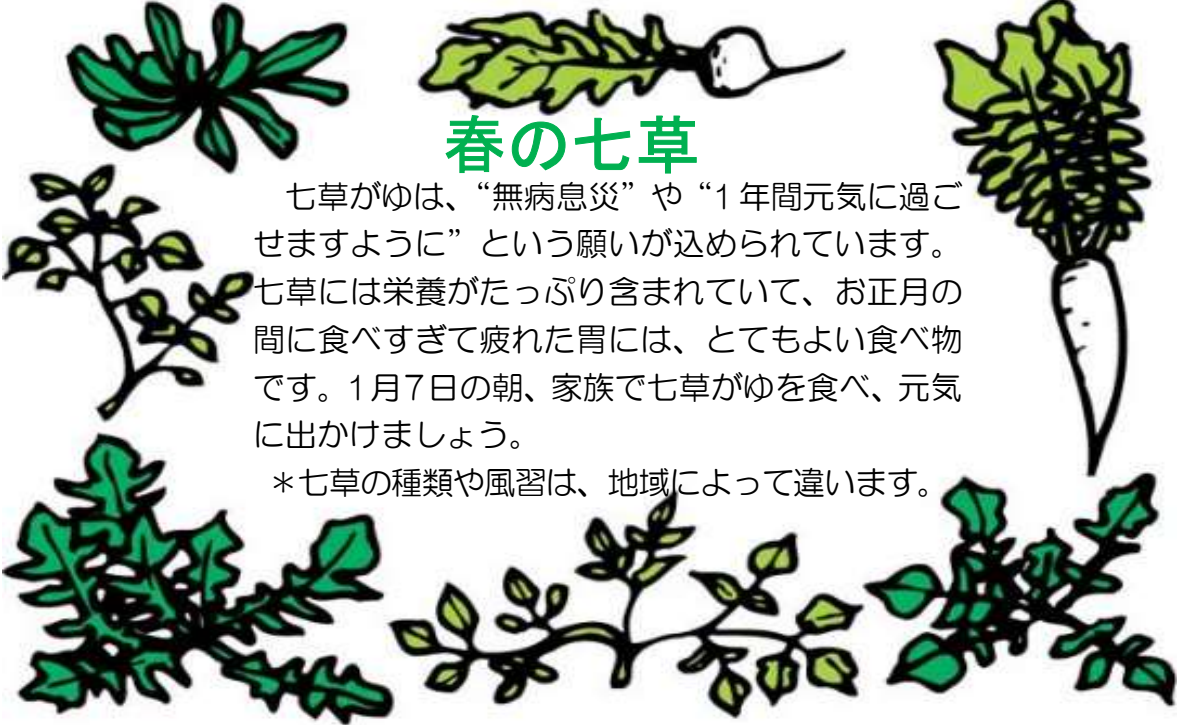


1月



2024年1月4日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

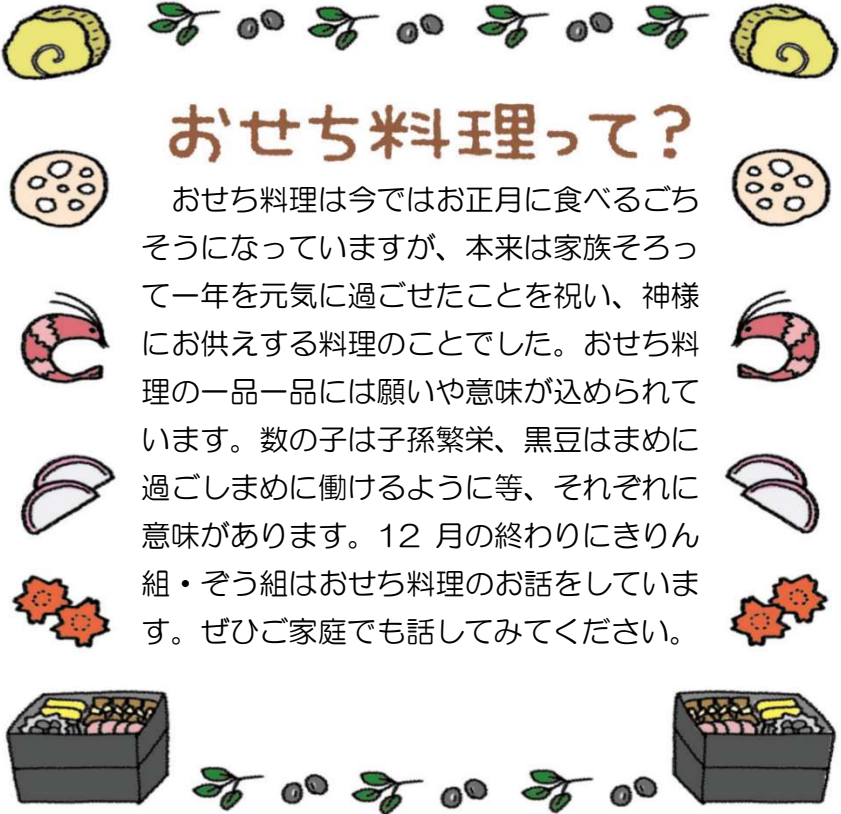
新しい年を迎え、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



春の七草

七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に出かけましょう。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。おせち料理の一品一品には願いや意味が込められています。数の子は子孫繁栄、黒豆はまめに過ぎしめに働けるように等、それぞれに意味があります。12月の終わりにきりん組・ぞう組はおせち料理のお話をしています。ぜひご家庭でも話してみてください。

保護者の方に玄米と白米を頂きました。ぞう組さんがおにぎりにして一口ずつ味わいました。ほとんどの子ども達が初めての玄米だったので、「おいしい！」という声が聞かれました。味や香り・色の違いを知り、とても良い経験になったようです。
貴重な体験をさせていただきありがとうございました。



今月のレシピ

- ◆ ひじきサラダ
- ◆ ホットケーキ

