

HAPPY
NEW
YEAR!

2025

1月 もものき
きゅうしょくだより



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。



<1月 食育テーマ> 「三色の仲間を見つけよう」

食べ物には、それぞれ体にとってよい役割があります！

※給食の先生が食育として、幼児組に三色の仲間のお話をしました☆

赤

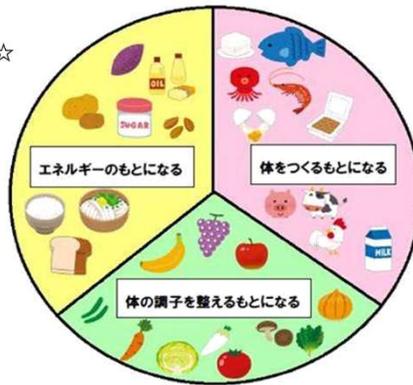
・体をつくるもとになる
(肉・お魚・卵・牛乳など)

黄

・エネルギーのもとになる
(ご飯・麺・パン・お芋など)

緑

・体の調子を整える
(人参・キャベツ・きゅうりなど)



行事★もちつき★

お正月に行うもちつきですが、「子孫繁栄」「一族繁栄」といった意味があります。昔は新築祝い・結婚祝い時も、もちつきが行われたようです。

もものきでは1月7日にもちつきがあります。杵と臼を使ってべったんこべったんこします。みんなでついたお餅は、鏡餅にしてお部屋に飾ります。



簡単 七草粥レシピ

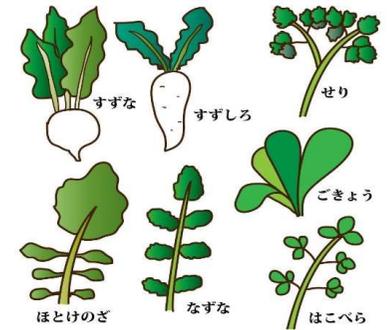


①せり・なすななどの7種類の葉物を用意する。(なければ大根の葉・かぶの葉などで代用！)

※時期になるとスーパーに七草セット売ってます☆

②炊きあがったご飯を一度水で洗う。

③②、水、だし、塩で煮ておかゆをつくりそこに七草を入れて少し煮て完成！



1/7(火)おやつに入ってます☆



冬のぽかぽか食材

①生姜 →加熱して水分を飛ばすことで「ショウガオール」に変化！
あたためる力を強化。
(お味噌汁・お鍋に少し入れてみる、生姜でお肉を炒めてみるなど)

②にんにく・玉ねぎ →血行をよくするはたらきがあります(アリシン)
※血行がよくなると代謝が上がって体があたたかくなります♪
アリシンは熱に弱いので、生のまま食べたほうが効果的です！

③発酵食品 →納豆やヨーグルトなど血行をよくするはたらきがあります。
※発酵食品は、腸で菌がはたらくまでに3~4日かかるので毎日少量ずつ食べるのがポイント☆

インフルエンザもまだ流行っていますので、手洗い・うがいをしっかり行い、バランスよくご飯を食べ風邪をひかないようにしましょう。
寒い冬を元気に乗り越えよう！