



食育だより
きりん保育園
平成31年1月



Happy New Year あけましておめでとうございます。

子どもたちの元気なあいさつで新しい年がスタートしました。

今年も子どもたちが健康で元気に過ごせるように、安全で美味しい食事を提供していきたいと思ひます。寒さの厳しい季節ですが、

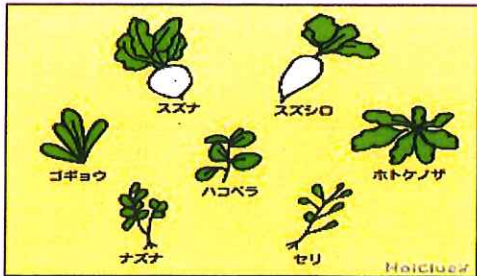


体調を崩さないようにしましう



七草粥

お正月は、御馳走がいっぱい
ついつい食べ過ぎてしまい
胃腸に負担がかかってしまひます。
その為、胃腸の調子を整え今年も健康で
ありますように無病息災を祈って
1月7日には、
お粥に七草を入れて頂きます。



今月のおすすめレシピ

カーサムーチャー5個
もち粉100g 紅イモ粉20g
三温糖20g(適) 月桃の葉5枚
① もち粉、紅イモ粉、砂糖を
ボールに入れて混ぜ、水を入れて
耳たぶ程の硬さまでこねる
② カーサに餅を包んで蒸し器で
蒸したら出来上がりです。
30分ぐらい
カーサは、使う前に洗って軽く湯
がくと柔らかくなって包みやす
くなります。又、餅を包む時は、
裏側に餅をのせて包みます。



鏡開き

1月11日は、
鏡開きです。

神様にお供えした
食べ物には、
力が備わると考えられ



硬くなった鏡餅を割って、食べる事で無病息災を
願ひます。

ただし割るという表現は、縁起が悪いので
末広がりを意味する「開く」という言葉をつかい
刃物で切ることは、切腹を連想させる為

木槌を使うようになったと言われています



沖縄では、旧暦の12月8日にムーチャーを食べ、厄払いする風習が
あります。それが沖縄伝統のムーチャーの日です。

ぞうぐみさんでもカーサムーチャー作りを予定しています。

熱があるとき

水分を
多くとるように
します。

かぜをひいて しまったら



まずは、体を温め
十分な睡眠と
栄養をとり体力を
つけましよう

のどが痛いとき

なめらかで
口当たりの
良いものを
とるようにします

風邪の症状



下痢のとき

消化が良いものを
とるようにします

咳や鼻水がある とき

冷たいものは
さけて、喉ごしが
良いものをとる

食欲がないときは

熱が高い時や吐き気がある時、
食欲がない場合もありますが、
何も食べないでいると
体が衰弱してしまひます。
野菜などをたくさん使った
ポタージュなどの
スープ類は、胃にやさしく
栄養価も高くして最適です。