



新しい年を迎え、楽しいひとときを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。あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう。

～ 1月の行事食 ～

★おせち料理★

おせち料理の食材には、ひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。



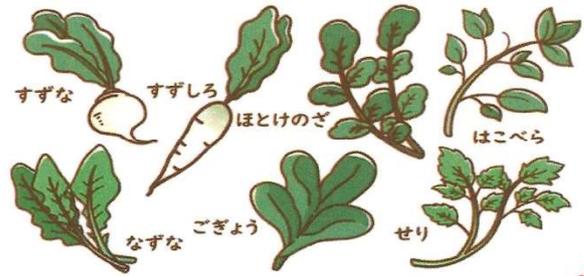
★七草粥★

1月7日に食べる七草粥は、一年の無病息災を願うほかに、お正月のごちそうで疲れた胃を休める効果があります。



★鏡開き★

お正月の鏡餅を下げ、お汁粉やお雑煮にして食べる行事です。

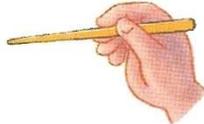


はしやスプーンを正しくもてていますか？確認してみましょう。

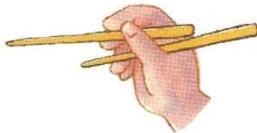
はし



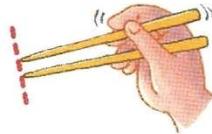
① えんぴつのようにはしをいっぼんだけもつ



② よこになるようにはしのさきをもちあげる



③ もういっぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきにのせる



④ はしのさきのいちをぴったりあわせる

スプーン



フォーク



朝ごはん、何を食べていますか？

朝食の内容を栄養面で何が不足しているか考えてみると、野菜が不足しがちです。野菜は、ビタミン・ミネラルの供給源で、かぜの予防にも欠かせません。時間に追われる朝、有効に野菜をとるにはどうしたらよいでしょうか。



- 朝食で野菜をたくさんとるには ⇒
- ① 汁物の中に人参や南瓜、大根、白菜などを入れ、具沢山にする。
 - ② 前日にブロッコリーなどの野菜をポイルし、次の日の朝、野菜のサラダにする。
 - ③ 前日に野菜を切り、次の日の朝、ウインナーと一緒に さっと炒める。