



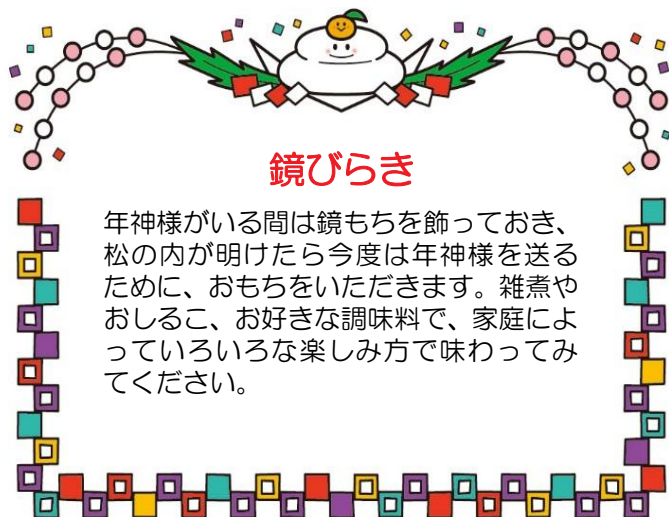
# 食育だより

令和8年1月5日 すみれ保育園

## あけましておめでとうございます

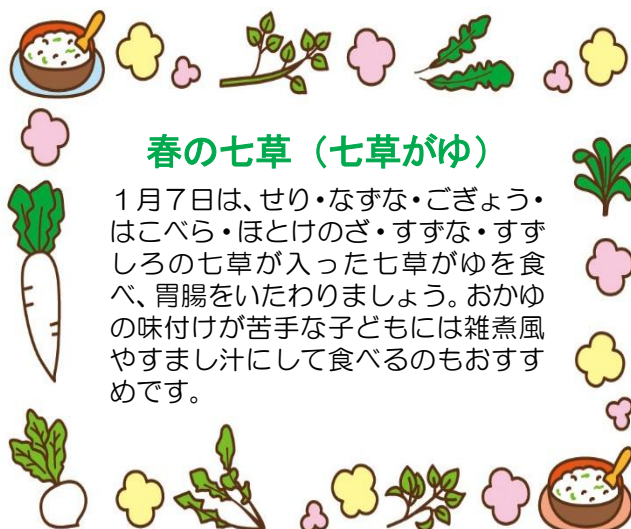


新しい年を迎えました。日本には四季があり、四季と密接な関係にある行事食は、旬の食べ物にふれる機会でもあります。楽しい年末年始を過ごしたこどもたち。長いお休みのあとは、生活リズムを整え、早寝早起き、バランスのよい食生活で寒い季節を乗り切りましょう。



### 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。



### 春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

### ハクサイ

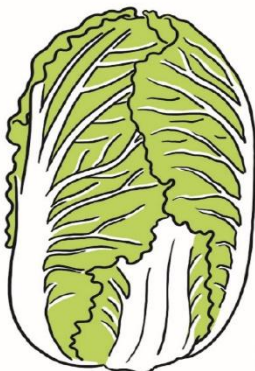
鍋物や漬物、炒め物と、調理法を問わずに活躍する冬の葉野菜といえばハクサイ。選ぶときは、葉がしっかり巻いていて、ずっしりと重いものがお勧めです。カットされている場合は、切り口がしなびておらず、断面が盛り上がっていないものにします。

#### 保存のポイント

丸ごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷暗所に保存すれば、2～3週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしてあるものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

#### うれしい栄養

- ★カリウム…塩分の排出を促す。高血圧の予防にも
- ★ビタミンC…免疫力向上を助け、風邪の予防に



### ミカン

日本の冬を代表する果物といえば、ミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンというと温州ミカンを意味します。

手軽に食べられるミカンは、**ビタミンの宝庫**でもあります。疲労回復や風邪の予防・回復に必要な**ビタミンC**がいっぱい！ おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

#### 保存のポイント

風通しがよく、直射日光の当たらない場所で保存を。冬場なら常温で大丈夫です。ミカンの中に傷みかけてカビが生えたり、皮が柔らかくなったりしているものがあれば、早く取り除きましょう。皮ごと冷凍することもできます。



乾燥させたミカンの皮は「陳皮（ちんぴ）」といって、七味唐辛子の材料になるよ