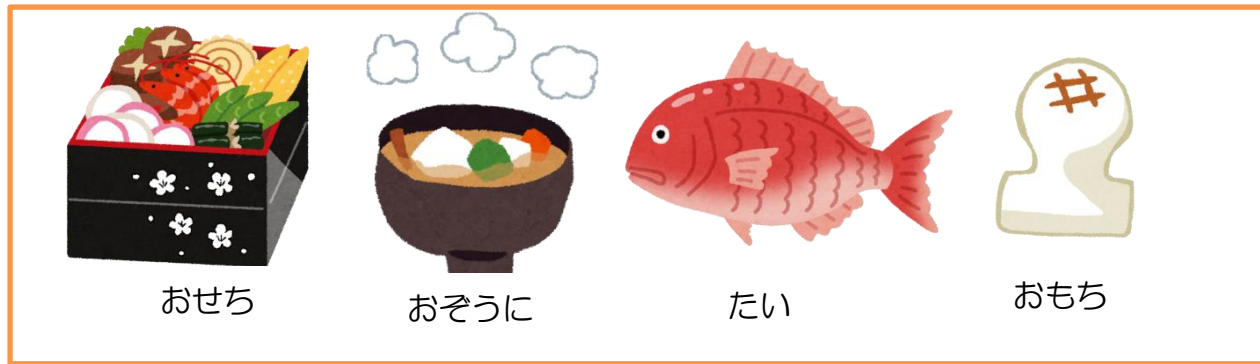


1月 たのしいおしょうがつ

❖ たのしいおしょうがつがやってきました みんなはどんなものを食べましたか？
おしょうがつにたべたりょうりに まるをつけましょう



❖ おせちのなかにはなにがはいっているのかな？
おせちにこめられたねがいをしろう

●くろまめ

くろまめには **まめにはたらく** というねがいがこめられています
いみは げんきにはたらけるようになりますように
といういみがあります



●こぶまき

こぶまきには **よろこぶ** というねがいがこめられています
こぶまきは えんぎがよく
おめでたいたべものであるからおせちにはいっています



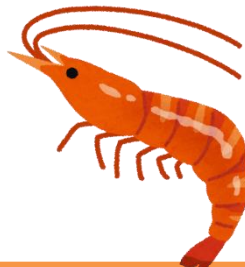
●れんこん

れんこんはたくさんの あなが あいています
そのあなからそとがみえることから
さきをみとおす というねがいがあります
しょうらい うまういきますように というねがいがこめられています



●えび

えびには
こしがまがるまでながいきする といういみがあります
ながいきできますように というきもちがこめられています



❖ ふゆやすみのせいかつをふりかえろう

できたことに✓をつけよう

- かぞくと いっしょに しょくじをした
- あさごはんを まいにち たべた
- おうちのひとの おてつだいをした
- おうちの おそうじをした
- おそとで たくさんあそんだ
- おしょうがつあそびをした



❖ 保護者の方へ

冬休みは様々なイベントがあり生活が乱れやすくなります。保育園・幼稚園が始まるまでにきちんとした生活リズムに戻せるように早いうちに食事や睡眠のリズムを戻しましょう。

また、冬休みを利用して子どもたちと一緒に食事をする心を心がけてください。家族と一緒に食べることで、食事が楽しくなり、食事のマナーや料理への関心が高まり、栄養もとりやすくなります。他にもコミュニケーションの場として食卓は大変重視されています。家族と一緒に過ごせる時間を大切にしましょう。

お正月という機会を活かし日本の伝統的な料理について親子で学ぶ機会や、料理のお手伝いをする機会を増やすことも子どもにとって貴重な食経験となります。

❖ お餅の肉巻～余ったお餅でアレンジ～

<材料(2人分)>

お好みの野菜

餅…2個

豚ロース…4枚

サラダ油…適量

・しょうゆ…小1

・みりん…小1

・砂糖…小1

<作り方>

①野菜を豚肉の幅に切る

(例：にんじん・アスパラガス・三度豆・ごぼうなど)

②お餅を豚肉の幅に切る

③豚肉でお餅と野菜をまく

④フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを

下にして餅が柔らかくなるまで焼く

⑤調味料を合わせ煮詰めるように焼く

スライスチーズを加えて
カルシウムアップ★
根菜は下ゆでするのがオススメ

