

1月

みんなでいっしょにすごそう

みんなはおうちにかえったら、おとうさんやおかあさんたちにどんなおはなしをするのかな？
おうちではどんなあそびをしているのかな？
いっぱいあそんで、ごはんもしっかりたべて、さむいふゆもげんきにすごそうね。

おもちくいず

いつたべるおもちか、わかるかな？
せんをひいてみよう！

① ひしもち



② かがみもち



③ かしわもち



④ おだんご



こどものひ



ひなまつり



おはなみ



おしょうがつ



【保護者の方へ】

冬場は他の季節に比べ、家族がそろう行事が多いですよね。クリスマスや大晦日、お正月は特に、おうちで家族が集まって過ごされる方が多かったのではないのでしょうか。節句ごとの特別なごはんから、日本文化を学んだり、和食に触れることも貴重な経験となります。これらの大きな行事のほか、無病息災を願う「鏡開き」や「七草粥」などもありますね。春の七草、ぜひお子さんと一緒に探してみてください。

お正月から先にも、節分や雛祭りなどの大きな伝統行事があります。行事の意味をお子さんと考えながら、家族で食卓を囲めると良いですね。

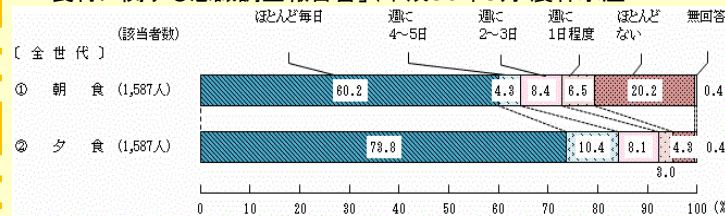
節分

旧暦の各季節の変わり目の前日を表します。特にこの日は立春、新年であるため、大きな行事となります。邪気払いとして豆まきをしたり、繁盛を願って恵方巻きを食べますね。今年の方角は東北東ですよ。

ひな祭り

女の子の成長と幸せを願う行事です。雛あられやちらしずしを食べます。あられやひし餅の3色は、桃(魔除け、生命)、白(純白、清浄)、緑(健康、新緑)と言われています(諸説あり)。

「食育に関する意識調査報告書」(平成30年3月 農林水産)



左は、家族で食事をする人の割合です。ここ数年、朝夕共に、みんなで食卓を囲む人の割合が増えてきています。ライフスタイルの違いで時間がずれてしまうこともあるかもしれませんが、週のうち、この日はみんなで食べる、という日を

家族一緒にごはんを食べることで、おいしさを共有して楽しい時間を過ごすことができます。おしるしや、おはなしなど、その日1日にあったことなどを話して、自分の気持ちを伝えるコミュニケーション力や、大人を見本に、食べ方や箸の使い方などの食事のマナーを身に付けることができます。なかなかご飯が進まないお子さんには、食材や家や保育園で育てた野菜について話をしたり、おいしそうに食べる姿を見せ、食べることに興味を向けるのも、食事に集中させるうえで効果的と言われています。食事に関連して、食事の準備や、片づけをはじめ、おうちでのお手伝いも一緒に時間を過ごすうえで大切なことです。家族の一員としての意識を高め、責任感や自立精神を養うことができます。毎月配布させていただいているカレンダーも3か月に1回、お手伝いがテーマとなっています。ぜひご利用ください。

お正月であまったおもちを使った... おもちピザ

【材料】 2人分

- おもち(切り餅)・・・2個
- 油・・・大さじ1弱 (个フライパンがテフロンの場合不要)
- ★ケチャップ 適量
- ★チーズ 適量
- ★ピーマン 1/4個(1cm角に切る)
- ★ツナ スプーン1~2さじ分

しゃぶしゃぶ用の薄いお餅でもOK!

【作り方】

- ①2~3等分に餅を切り、電子レンジでやわらかくなるまで温める。
- ②油を引いてフライパンで餅を焼く。このとき、フライ返しなどで平たくつぶす。
- ③表面がカリカリしてきたら、一度器に出して★でトッピングする。
- ④チーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

トースターを使うともっと簡単!

ほかにもベーコンやコーンなどお好みでアレンジできますよ~