



1月



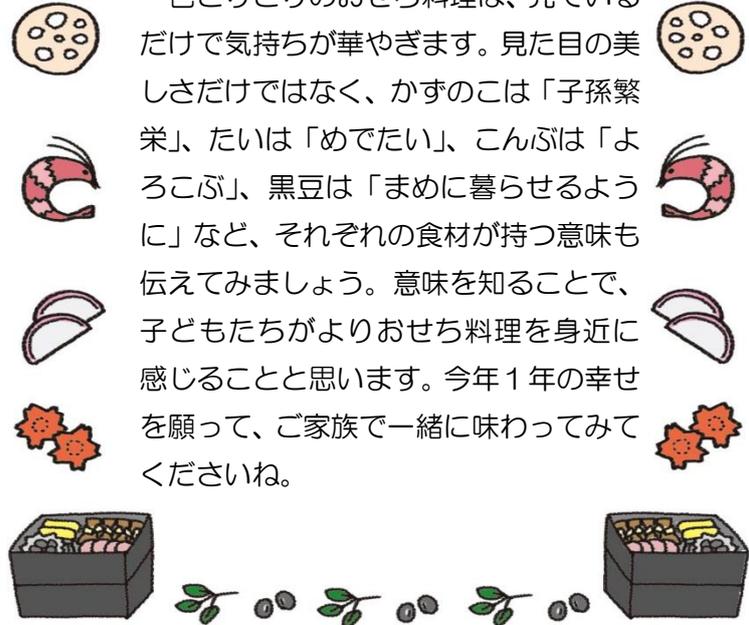
東根市  
健康推進課  
こども家庭課

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



### 正月の行事食（おせち料理）

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年1年の幸せを願って、ご家族で一緒に味わってみてくださいね。



### おもちの食べ方に注意！

もちはのどに詰まらせるので危ないから出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

#### ★子どもに与える時の注意点★

- ① 小さめにちぎる
- ② きなこなどをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



### 鏡開き

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、お好きな調味料で、色々な楽しみ方で味わってみてください。

給食では、10日(水)の午後おやつにおもちにみたてた「いもぼた」と「さつまいも」を入れた「おしるこ」を提供します。

\*松の内とは…年神様が滞在している期間（地域によって異なりますが、1月1日から7日までが一般的）

### 朝ごはん簡単レシピ



具材は前日のおかずの残りやチーズ、ハム、カニかま、目玉焼き、きんぴらごぼう、葉野菜など、お好みの食材を包んでみましょう。食器を汚さず、手で持って食べやすいので、忙しい朝にはおすすめです。

#### 材料（4人分）

焼きのり	4枚	具材A	ハム	2枚	具材B	さやいんげん	10g
ご飯	茶碗4杯		レタス	20g		ツナ缶	80g
コーン	20g					マヨネーズ	小さじ1
塩	少々					こしょう	少々

#### 作り方

- ① ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。（具材A）
- ② 塩ゆでし、5mm幅に切ったさやいんげんをツナ、マヨネーズ、こしょうと混ぜる。（具材B）
- ③ ご飯にコーンと塩を混ぜる。
- ④ ラップを敷き、焼きのり→茶碗半分のごはん→具材A または B→茶碗半分のご飯の順にのせる。このとき、ご飯はのりの真ん中に広げる。
- ⑤ 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。