

今月の

えほんきゅうしょく

おでんのゆ



具沢山で
おいしかったね!



保護者からの紹介メニュー

白身魚のピカタ

材料(2人分)

- 白身魚 2切れ
- 塩 少々
- 小麦粉 適量
- 卵 1個
- 粉チーズ 大さじ1/2
- 鶏ガラ 小さじ1
- 油 適量

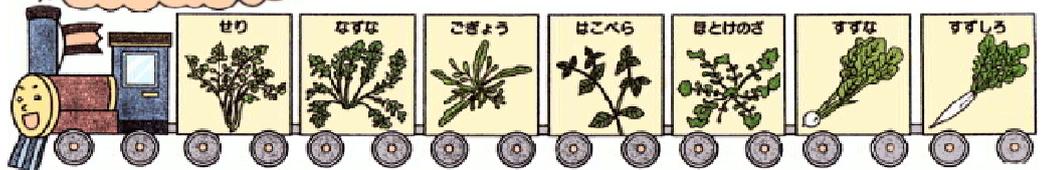
- ①魚に塩をふります。
 - ②●を合わせて卵液を作ります。
 - ③魚に小麦粉をまぶし卵液にくぐらせます。
 - ④熱したフライパンに油を敷き、火が通るまで両面を焼きます。
- ※園ではタラを使用しました。



はるをよぶ
ななくされっしや

～1月7日って何の日?～

七草がゆを 食べましょう



七草がゆの由来

1月7日は、桃の節句などと並ぶ五節句の一つ「人日（七草）の節句」に定められています。中国を起源とする行事で、七草と呼ばれる7種類の野草が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。本来、七草がゆは7日の朝に食べるもので、前日の6日にみんなで七草を摘みにいって準備をしていたそうです。

七草って何？

春の七草といわれているのは、一般的に「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」です。

皆さんになじみがあるのはお吸い物などに使われるせりや、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）でしょう。また、なずなも「ぺんぺん草」という名前でも知られています。七草には薬効成分があるものが多く、冬に不足しがちな栄養素を補うことができます。そのような七草入りのおかゆは正月のごちそうに疲れた胃腸を休ませるのにぴったりなのです。保育園では5日に午後のおやつに提供します。