



# パクパクだより

2011年  
1月

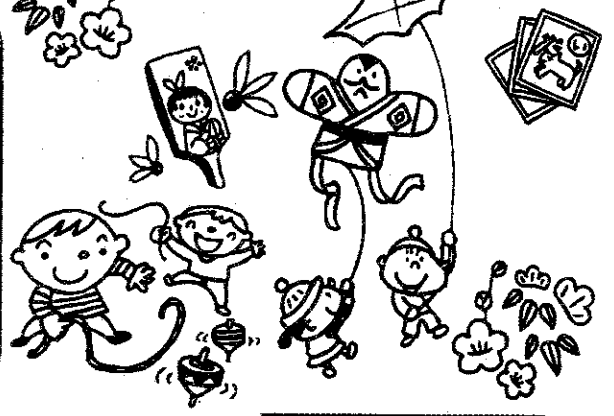


明照保育園

あけましておめでとうございます。皆様、どのようなお正月を過ごされましたか？初詣に行かれたり、おせち料理を家族で食べたり、楽しいお正月を過ごされたことと思います。今年一年、ご家族がみんな元気に過ごせるよう、心身ともに健康に気をつけたいですね。

バランスの良い食事をみんなで楽しく食べて、身体をつかって遊んだり運動をし、しっかりと眠ること。これが子どもにも大人にも大切なことだと思います。

今年も皆様にとってよい一年でありますよう、願っています。今年もパクパクだよりをよろしくお祈りします。



## 1月7日 七草粥!

1月7日に七草粥をいただく風習が古来から伝わっています。この風習は、早春にいち早く芽吹く七草が邪気を払うと言われており、「今年も家族みんなが元気でくらすませますように」と無病息災を祈る行事です。

無病息災を祈るとともに、年末年始のご馳走で疲れた胃を休めるためにも、1月7日に七草粥をいただきたいですね。

今回は七草粥についてご紹介いたします。

### 春の七草

- ☆せり
- ☆なすな
- ☆ごぎょう
- ☆はこべら
- ☆ほとけのざ
- ☆すずな (かぶ)
- ☆すずしろ (大根)

七草はビタミン A、ビタミン B、ビタミン C やカルシウムなどのミネラルが豊富です。

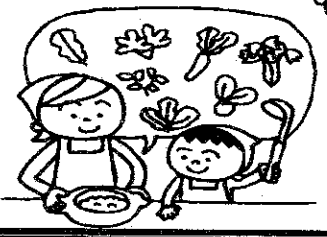
七草、全部覚えられるかな？  
栄養のある温かい七草粥は風邪予防にもなるよ

### 七草粥を作ってみよう!

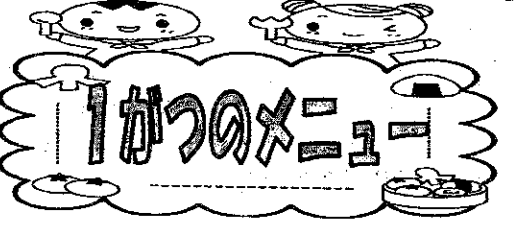
米の7倍の水を加えて火にかけます。ひと煮立ちしたところで弱火にして、40分ほど炊きます。

七草を茹でて刻み、炊き上がったお粥に加えて混ぜ、好みで塩を加えてください。

※今回は七分粥のレシピをのせました。お好みで、全粥(米の5倍の水で炊いたお粥)でも作ってみてください。



## おしょうゆでたのしいね!



### 材料(4人分)と作り方

しほり豆腐	60g
鶏ひき肉	120g
しょうが(絞り汁のみ)	2g
卵	12g
れんこん(サイコロ切り)	20g
さやいんげん(小口切り)	20g
かたくり粉	12g
みりん	6g
しょうゆ	6g
削り節(細かいもの)	12g

- れんこんはアク抜き程度に熱湯をかける。
- ひき肉、しほり豆腐、しょうが、卵、しょうゆ、みりんを合わせてよく練る。れんこん、いんげん、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ミートボールのように丸めて、細かい削り節をまわりにつけ、170℃の油で揚げる。

※しほり豆腐が手に入らない場合は木綿豆腐を水切りして使用してください。その場合は片栗粉を少し増やしてください。