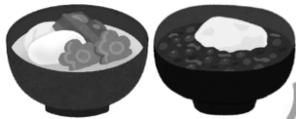


新年あけましておめでとうございます。
お休み中は美味しいものを食べて、元気いっぱい過ごせましたか？
生活リズムと食生活を整えて、素敵な1年にしていきましょう！

宇治幼稚園

1月11日は鏡開き 飾っていた鏡もちを 食べましょう！



旬の食材【小松菜】



小松菜には、子どもの成長に欠かせない「カルシウム」が豊富に含まれています。少量の塩を加えて茹で、茹で上がった後冷水に浸すことで、鮮やかな緑色を出すことができます。火の通りにくい茎から先に茹でましょう。

旬の食材【いよかん】



いよかんは日本原産の柑橘類のひとつです。苦味は少なく、甘酸っぱさが特徴の果物です。風邪の予防に役立つ「ビタミンC」や、疲労回復や筋肉痛の防止に役立つ「クエン酸」が多く含まれています。

みんな大好きメニュー！ ちらし寿司

材料

- ごはん
- ちくわ
- 【調味料】
- 鮭
- 胡瓜
- 酢 塩
- 卵
- 刻みのり
- 砂糖 醤油

作り方

- 酢飯
酢：砂糖：塩＝3：2：1（または4：3：1）を目安にすし酢を作り、温かいごはんと混ぜる。
- 鮭
軽く塩をふって焼き、ほぐす
- 卵
甘めの卵液を作り、炒り卵（または錦糸卵）にする。
- ちくわ
食べやすい大きさに切り、醤油と砂糖で甘辛く煮る。
- 胡瓜
輪切りにして塩もみする。
水気をしぼり、少量の甘酢（すし酢）と和える。

お皿に酢飯をのせて、その上に具材をちらします。
仕上げに刻みのりをちらして完成です！
お好みで、蒸したエビや甘辛く煮た椎茸などをのせても◎ いろいろアレンジしてみましょう！



1月7日は七草粥を 食べよう！



お正月は、ごちそうがいっぱい！
つつい美味しいごはんを食べ過ぎてしまいがち
ですよね。胃腸の調子を整えて、今年も健康で
ありますようにと無病息災を祈って、1月7日には
お粥に七草を入れていただきます。

1月の薬膳料理



- ・タラの照りマヨ焼き
- ・小松菜と油揚げの煮浸し
- ・ごはん
- ・具沢山のみそ汁
- ・いよかん