



あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされた事と思います。

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、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

新しい年も子ども達から「美味しかったよ！」の嬉しい声が聞けるように子ども達の好奇心や食欲を育てていけるよう頑張ります。今年もよろしくお願いいたします。

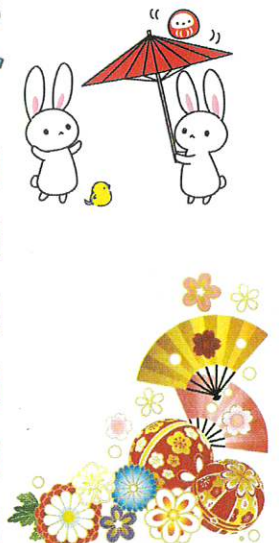
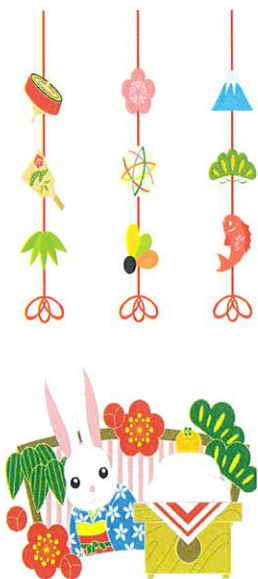


鏡びらきで健康を祈る

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1月11日に年神様を送り、みんなで食べて健康をお祈りする行事とされています。

ちなみに「開く」と言うのは「切る・割る」と言う意味です。

雑煮やおしるこ、お好きな調理法で味わってください。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは身体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン・ミネラルの多い食材
緑黄色野菜や果物など

体力を
つける

発酵食品など
納豆・味噌・ヨーグルトなど

