




旬の食材を積極的に食べましょう！

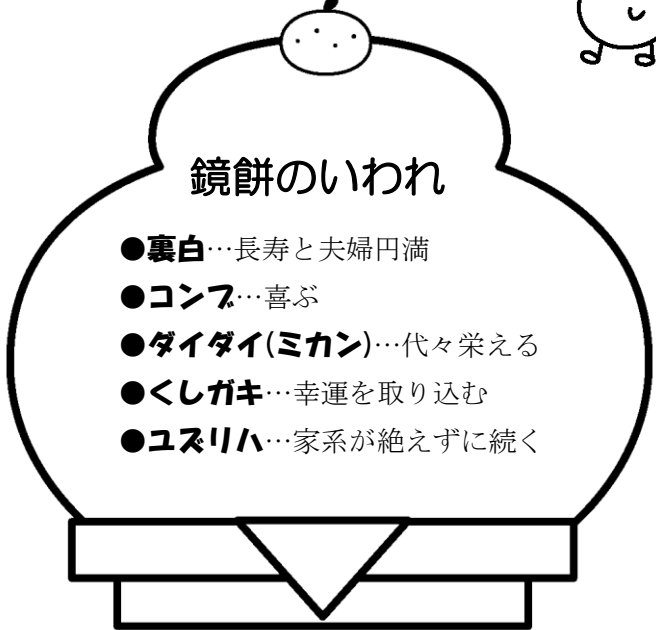


日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。
 春には、山菜などの苦い食べものを食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。
 夏には、きゅうりやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。
 秋は、脂肪分の多い落花生・栗などの木の実や魚類で冬の寒さに備えてくれます。
 冬野菜は、体を温めてくれるのです。

おせち料理の意味

- 黒豆**…毎日を“マメ”で元気に過ごす
- 田作り**…豊作を祈る
- 昆布巻き**…毎日の健康をよる“こぶ”
- レンコン**…先々の見通しが利くように

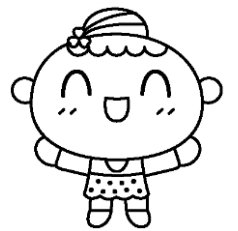


鏡餅のいわれ

- 裏白**…長寿と夫婦円満
- コンフ**…喜ぶ
- ダイダイ(ミカン)**…代々栄える
- くしがき**…幸運を取り込む
- ユズリハ**…家系が絶えずに続く

作ってみよう！！

幼稚園でのメニューを紹介します。今回は『納豆サラダ』です。



《材料》

- ・引きわり納豆 40g
- ・ハム 3枚
- ・キャベツ 大きい葉3~4枚
- ・人参 40g
- ・ほうれん草 1束
- ・赤みそ 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・マヨネーズ 大さじ2

《作り方》

- ① キャベツ・ほうれん草は食べやすい大きさ、人参は薄い短冊切りにして、しっかり水気を切ります。
- ② ハムは5mm幅の千切りにします。
- ③ 納豆は何も加えずにしばらく混ぜます。その後、赤みそ・しょうゆを加えて、再び混ぜます。
- ④ マヨネーズと①~③を混ぜます。

出来上がり！！

