



あけましておめでとうございます。年末年始の休みをゆっくり楽しんだことだと思います。長期休みで乱れた生活リズムや食生活は、まずは決まった時間に起き、しっかり朝ごはんを食べ、登園前のリズムから整えていきましょう。

### 1月11日(日)鏡開き

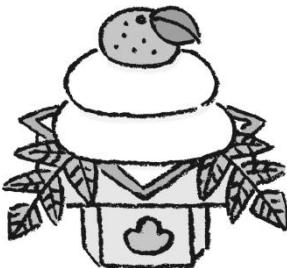
お正月にお供えした鏡餅。

日曜日は休園のため13日(火)の15時のおやつで食べます。

※誤飲防止の為、かめりすはせんざいのみ、うさぎは白玉団子で代用します。

#### 餅を食べる時の注意点

- ◎小さくちぎる・切るなど食べやすい大きさにする。
- ◎食べる前にお茶や汁物を飲み、喉を潤しておく。
- ◎食事中歩き回らない、横にならない。
- ◎必ず大人と一緒に食べる。大人は目を離さない。



#### お箸の練習

今年もうさぎ～ぞう組で練習をします。きりん・くま組は中指が上に乗らないように使える練習をしており、  
◎くま：最後まで箸で食べること  
◎きりん：途中で都度、集めながら食べること  
を目標に練習を重ねています。  
ご家庭でも持ち方を見せたり、「こう持つと食べやすいよ」と声掛けしたり、マナーは見せるとより効果的です。



## 正月メニュー

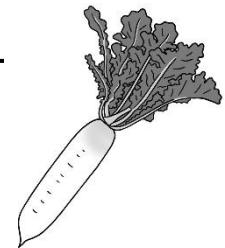
**筑前煮** 材料：大人2人 子ども2人分 ※1月の行事食で福岡の郷土料理です！

全国的には「筑前煮」福岡では「がめ煮」と呼び、骨付き鶏肉を使用する家庭もあります。

鶏もも肉	45 g	里芋	100 g	牛蒡	50 g
さやいんげん	25 g	人参	45 g	蓮根	55 g
板こんにゃく	45 g	干椎茸	5 g		
菜種油	小1	三温糖	小2		
濃口醤油	小2	酒	小1/2	みりん	小2/3

1. 干椎茸はぬるま湯で戻す（時間が無い場合はお湯やレンジを使用する）
2. さやいんげんは斜めに細く切り、熱湯でさっと茹でておく
3. こんにゃくはスプーンでちぎり、他の野菜は乱切りにし、里芋は1度別で茹でておく
4. 油で肉を炒め、牛蒡・蓮根を加えて軽く炒めた後、椎茸の戻し汁を具が浸る程度加え、煮る（足りない場合は水を加える）
5. 火が通ったら、人参・干椎茸・こんにゃくを加えてさらに煮る
6. 火が通ったら、別で茹でたさやいんげんと里芋を加え、調味料で味を付けて完成（煮物は完成後1度冷ますと味がより染み込みます）

#### 旬 しゅん 大根



その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

春の七草のひとつ「すずしろ」としても知られる大根

#### \* 購入ポイント \*

ひげ根が少なく、ずっしり重いもの。葉がついている場合はみずみずしいものが新鮮です

#### \* 栄養・効果 \*

ビタミンC：免疫力を向上させる

ジアスターーゼ：消化を促進する

★切干大根：大根を細く切り天日干ししたもの。生の大根より栄養が凝縮されています。