



2022年 1月4日発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていききたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。



### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



### 食事 免疫力・体力UP

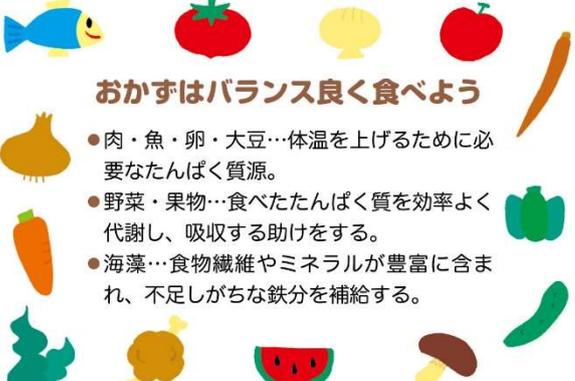
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 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
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



### おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



### 今月のレシピ「さけのコーンマヨ焼き」

- 材料**
- ・さけ…50g ・食塩…0.1g
  - ・こしょう…少々 ・小麦粉…2g
  - ・油…0.5g ・マヨネーズ…3g
  - ・クリームコーン…5g ・パルメザンチーズ…0.5g

- 作り方**
1. さけに塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
  2. マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズを混ぜる。
  3. 天板に油を塗り、1のさけを置き、2のソースをかける。
  4. 190～200℃のオーブンで10分程度焼く。

### 旬の食材

はくさい ほうれんそう  
こまつな れんこん  
だいこん ブロccoli  
オレンジ レモン

