



文殊乳児保育園  
令和6年度1月号

あけましておめでとうございます。

年末年始は、楽しく過ごされたことと思います。1月は特に寒さが厳しくなり、乾燥しやすい時期でもあるので体調と、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 《行事食について》

### ・おせち料理

お正月に食べられるお祝い料理。

それぞれの食材に願いが込められています。



### ・お雑煮

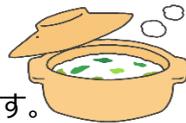
関東では角もち、関西では丸もちがよく使われています。



### ・七草粥

春の七草を刻んで入れたおかゆ。

お正月のごちそうで疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせると言われています。



### ・鏡開き

お正月の鏡もちを下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事です。歯の健康（歯固め）と長生きを願う意味が込められています。



## 誕生日メニュー

- ★ツナライス
  - ★ハンバーグ
  - ★茹でブロッコリー
  - ★野菜スープ
  - ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



## お弁当の日

4日（土曜日）



## 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です。鍋やシチューなど体をあたためる料理で体温を上げると、血液の循環がよくなり、免疫力UPが期待できます。さらに長ネギやしょうが、にんじん、れんこん、かぼちゃなど冬に旬を迎える野菜を使うとより一層効果的です。

### 免疫力UP

ビタミン・ミネラルが多い食材  
緑黄色野菜



### 体力UP

発酵食品

