

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ことと思います。
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、
早寝早起き・バランスの良い食事で、1日を元気に過ごしましょう。

春の七草 ～1月7日は「人日(じんじつ)の節句」～

昔から1月7日に七草粥を食べると、無病息災で1年を過ごせる
という言い伝えがあります。

年末年始の疲れた胃腸を休ませるための知恵だとも言われています。
家族の健康を願って、素材やだしの持ち味を生かした七草粥を作って
みてはいかがでしょうか。

七草粥は、地域によって違いがあり、使う食材が違ったりするのでそれを
調べるのも楽しいかもしれませんね。

春の七草…セリ、ナスナ(かぶ)、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケ/ザ、ススナ、ススシロ(だいこん)



鏡開きでお餅を食べよう

お正月の鏡もち、松の内が開けたら鏡開きをします。木槌や金槌で割った餅は、
お汁粉や雑煮にして食べるのが定番ですが、小さいものは油で揚げてかき餅にしても。
一般的には1月11日ですが、関西などでは15日におこなう地域もあります。



お餅を食べさせる時は気をつけましょう

- ・噛む力や飲み込む力が発達しているか
- ・遊び食べをしない
- ・小さく切って与える
- ・水分と一緒に食べさせる
(お茶や水などの飲み物と一緒に食べる、お雑煮やお汁粉などの汁物に入れる)
- ・ゆっくりとよく噛んで食べさせる
- ・必ず大人の目の届くところで食べさせる
- ・姿勢よく食べる



※冬野菜をおいしく食べよう※

冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多いです

- ・ **ほうれん草**：冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われています。鉄分や葉酸、
ビタミンCが豊富で免疫力を高めるビタミンAも豊富です。
- ・ **小松菜**：カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富
- ・ **白菜**：貯蔵性が高くビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- ・ **かぶ**：消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- ・ **大根**：かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪をひきやすい方にもおすすめです。