

1月



令和6年1月4日発行

みちのこ保育園

、明けましておめでとうご新年ございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

お休みの間は、お家でゆっくりと過ごすことが出来ましたか？

お正月はおせち料理やお餅などおいしい料理が多く、つつい食べ過ぎになりがちです。

また、生活リズムも乱れやすく、身体の調子も不安定になりやすいですね。

「早寝・早起き・朝ごはん！」で生活リズムを整えて今年も元気いっぱい過ごしていきましょう。

～生活リズムを見直そう～

わたしたちが毎日をリズムよく健康的に生活するためには、
【よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹が空く→よく食べる】
という

☆生活リズムチェック☆

- 朝、早起きができていない
- 朝食を食べない
- 食事の前にお菓子を食べる
- テレビを見ながら「ながら食べ」をする
- 夕食前に昼寝をして、夕食時間に起きていない
- 夜食をする
- 夜更かしをする



特に朝ご飯は、1日のエネルギーになるとともに体温をあげて体を起こす効果もあり、1日のスタートとして大切な役割を担っています。



1月献立

18日のさつま汁は、鹿児島県の郷料理です。さつま汁は、鶏肉を使った具沢山の味噌汁のことです。鹿児島県では、江戸時代から闘鶏が盛んに行われていた記録があり、その際に負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりと言われていす。特別な日に食べられることが多かったさつま汁も具沢山の体が温まるため、時期は関係なく食べられ、特に寒い冬に食べられているそうです。

保育園のから揚げ

材料

- ・鶏もも肉 400g
- ・にんにく 1かけ
- ・生姜 1かけ
- ・料理酒 小さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ③一口大に切った鶏肉を②に10分から20分漬け込む。
- ④小麦粉、片栗粉を1:1の割合で合わせる。
- ⑤鶏肉に④をまぶす。
- ⑥鶏肉を熱した油で揚げます。

作り方

- ① にんにく、生姜をすりおろす。
- ② ①に醤油、酒を合わせる。