



明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはそれぞれのご家庭で、楽しく過ごせましたか？

令和になって初めての年を迎えました。今年は4年に一度のオリンピックが開催されます。日本での開催ということでより身近にスポーツの楽しみや感動といったものが感じられる年になるのではないのでしょうか。

健康な体、強い精神力を養うためにもしっかり食べて体を動かすことが大切です。栄養バランスのとれた献立を子どもたちに喜んで食べてもらえるよう、私たちもおいしい食事作りに励んでいきたいと思えます。

家族の幸せを願う鏡開き

1月11日（地域によっては15日や20日）は、お正月にお供えした鏡もちを下げる鏡開きです。鏡もちは神さまにお供えしたもので、刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず木槌で割ったり手で細かくしたりします。分けたおもちをお汁粉などにして食べることで、家族の幸せや1年の無病息災を願います。



免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれんそうやブロッコリー、ポリフェ



ノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。

旬の食材

ほうれんそう

冬を代表する緑黄色野菜で、原産地はベルシャ地方とされ日本には江戸時代に伝わったといわれています。11月から1月が旬で、寒い時季にビタミンCなどの栄養分や甘味がぐんと増します。サラダ用ではない普通の品種はアクがあるので、ゆでてアク抜きをしてから使います。おひたしやあえもののほか、バターなどで炒めるのもおいしいです。

