



早いもので今年も残りわずかとなりました。

年末年始は、生活リズムが乱れやすくなりがちです。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にしよう心げ、元気に新年を迎えたいですね。



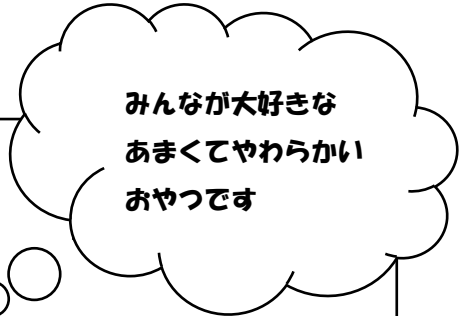
おせち料理・七草がゆ



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな一年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるよう願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰めあわされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたもの。お正月のごちそうで疲れた胃にもピッタリです。

保育園では、7日のおやつに七草うどんが登場します。



1月のおやつ

きな粉ミルク餅

<材料>

調整豆乳	400ml
砂糖	55g
片栗粉	60g
きな粉	適量

1. 調整豆乳、砂糖、片栗粉を鍋に入れヘラなどでよく混ぜ合わせておく。
2. 鍋を火にかけ、絶えずヘラで混ぜながら加熱する。
3. ヘラが重くなりモチリとお餅のようになったら火からおろす。
4. 熱いうちにタッパーにラップをひいたものに3のミルク餅を入れ、上からラップでおさえ2cmくらいの厚さにする。(熱いので注意してください)
5. 冷めたら一口大に切り分け、きな粉をまぶせば出来上がり！！