

# Gen-Kids

R2.1.6 N0.9  
トカラガニ(±%)  
食の委員会 88

おかげでどうぞありがとうございます。今年もよろしくお原重いいたします。  
今年も食の祭典ではGen-kidsやさす!カードで"食にかけや子"を  
いたちの様子をお伝えしていくといふと思っています。  
生活(スムーズ)が"離れやすいたまご"で"未満別正しい生活"になります。



金鏡解説

☆(げんきダイヤちゃん) 今日! 1/11 ま  
金鏡月きってことには気がでる?

☆ます、このおもちは  
「金魚ちら」っていふよ！

出で食べ物をもらひ  
△ おまえさん！

新しい年の神様(ヒニの金童)を祀る  
入ってみんなを見守ってくれ  
よんでお

おおむねのうちにいる身に神が集  
うべき力をもたらすと云ふべし。今年(1907年)は

七草がゆってなあひ？？？

七草粥とは、①せり②なす③ごぼう④はなびら  
⑤にまといけのさ⑥すずな⑦すずらの⑧つか  
入っているお粥です。お正月でおいしい物を  
たくさん食べて瘦れたら胃をいためと  
一年間健康で元気には運んでますよ！"といつ願いを  
保育園ではおやつの子どもたちが食べやすいように  
パンシルで「かきこむ風味」が出来ます。

1月が旬の里白菜 000 白菜

冬に大活躍となる全局の定番食材である白菜は、旬の時期になると甘みや食感のシャリシャリ感が増します。ビタミンCが多くも含まれていることで、風邪予防にも効果的です。

白菜とツナのめんつゆ 胡麻サラダ

(2~4人分)

材料

白菜 1/2株。ツナ缶 1缶。玉ねぎ 大さじ1  
☆☆☆☆☆

作り方

①白菜は1/2株を半分に切り、4cm幅に切り落とす。  
②壺をまぶして2kg(全体を混ぜ)うなぎ醤油で味を加え、さっと水をくぐらせる。  
③キムチと角切り生姜のボーリーにして多めにトッピングを加え、できあがり♪

せんべい海苔で  
おしゃべりさせて下さい！



# Gen-Kicks

さくらぎこはん  
食の委員会



節分の次の日は立春。暦の上では春の始まりです。  
ですから朝夕は冷え込みが厳しく風邪も流行する時其月  
です。規則正しい生活を心がけ、温かい食事を摂って元気に春を  
迎えられるといいですね。

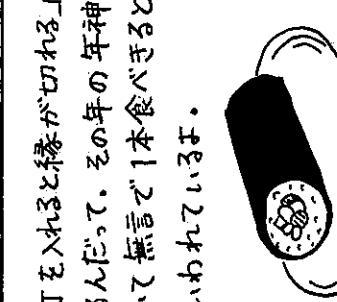
## 恵方巻きってなあに？

2月3日は節分だわ！ 恵方巻きしてあとは  
豆まきをして、あとは  
恵方巻きも食べないとね！



恵方巻きは7種類の具材を「七福神」という  
神様に見立て巻くことで縁起を担いで  
いるんだ。また海苔で  
巻くことで「福を巻き込む」  
という意味もあるんだよ

「包丁を入れると縁が切れれる」ためまるかぶる  
すうんだって。その年の年神様のいる方角を  
向いて無言で1本食べると願い事が叶う  
といわれています。



2020年の方角は  
「西南西」だよ



## 節分と大豆

節分といえば「豆まきですが、昔から豆やお米などの穀物には悪いものを祓う力があるといわれています。姿の見えない災いや病気、飢えを鬼と考え、その鬼を豆の力で追い払って厄払いしちう」というのが豆まきの由来です。

そして豆まきの後には満年齢までは満年齢+1個分の豆を食べることで体から悪いものを追い出し、幸福や健康を取り入れようという考え方があります。

さて、そんな豆まきに欠かせない「大豆」ですが、大豆は

和食にも欠かせない食材で「昔から丁度ざまな形に

