

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、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

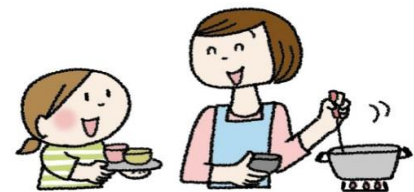
**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



## かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。



## 沖縄の行事食の紹介(ムーチャー)

ムーチャー(餅、鬼餅)は、沖縄県で食される菓子的一种です。「餅」の沖縄方言であり、サンニン(月桃)の葉で巻くことから「カーサムーチャー」と呼ばれています。餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けを行い、月桃の葉で巻き、蒸して作ります。

旧暦の12月8日(今年は1月2日)に、健康・長寿の祈願のため縁起物として食べます。

ムーチャーを食べる日は沖縄では最も寒い時期であり、この時期を沖縄方言で「ムーチャービーサー(鬼餅寒)」と呼んでいます。

## △ 家庭でのもちの食べ方 △

もちは日本の伝統的な食べ物ですが、大人も子どもも、のどに詰まらせる危険があります。食べ方や与え方に注意して、おいしく食べましょう。

### ★もちを食べる時のポイント★

- ① 小さめにちぎる
- ② 口に入れすぎない
- ③ きな粉などをまぶして食べやすくする
- ④ 食べている時に目を離さない
- ⑤ 遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま食べない(ふざけない)
- ⑥ 口に入れたまま話したり、何かをしながら食べたりしない

奥歯でしっかりモグモグ噛むことが出来ないと、丸飲みになるので、もちを食べさせる時期は乳歯の揃う3歳頃を目安にしましょう。

