



1月

すずらん通信

平成30年度 1月発行 No.28

新年明けましておめでとうございます。2018年も、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるよう日々貢献していきたくと思います。今年も何卒よろしく願いいたします。2018年の干支は『犬』。鼻がきく犬のように色々な物を嗅ぎ分け成長できる年にできたらと思います。皆様にとって2018年がよき年になりますように。



鏡開き



1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べたいですね。



すずらんルーム 0967-34-9026



お正月遊び

童謡『お正月』の歌詞にあるように、お正月遊びとしてこま回し・たこ揚げ・羽根つき・カルタなど、たくさんの遊びがあります。羽根つきは厄払い、たこ揚げは子どもの成長を祈るなど、それぞれに意味があります。お正月遊びを大切に、昔ながらの遊びを引き継いでいきたいですね。



春の七草

七草がゆは、「無病息災」や「1年間元気に過ごせますように」という願いが込められた日本の行事食の一つです。

七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃や腸にやさしく、また元気にしてくれる食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に過ごしたいですね。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。



☆エッグノック☆

寒い時季、北米等で飲まれているとろりとしたカスタード風味のクリーミーな飲み物です。西洋風のためご酒のようなもので、疲れた時や食欲のない時などにもおすすめです。

— 材料 —

- ・卵…1個
- ・牛乳…200cc
- ・砂糖…大さじ1
- ・バニラエッセンス…2~3滴ほど(なくても可)
- ・シナモンパウダー…ひとつまみ(なくても可)



— 作り方 —

- 鍋に卵と砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜます。
- ①に牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、弱火にかけてゆっくり温めます。
- 5分程するとトロツとしてきますので火を止めバニラエッセンスを落とします。カップにうつしお好みで、シナモンをかけましたら完成です。

※卵と牛乳と一緒に摂取することにより、血の巡りの手助けをしたり、胃の働きをスムーズにしてくれます。また、卵の白身に含まれる塩化リゾチームは免疫力を高めてくれます。