



# 1月食育だより



令和4年 12月28日 力合幼稚園

冬休みに入り一週間、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？先週きていた寒波もだいぶ落ち着き、昼間は随分と過ごしやすくなったのではないのでしょうか。クリスマスも過ぎ、次に迎えるのはお正月です。新型コロナウイルス感染症も再び増加傾向にありますが、体調に気を付けて楽しいお正月をお過ごしください。



## 今月の給食・食育



1月の給食のテーマは『冬野菜を味わう・無病息災を願う』です。

この季節に出回る野菜は甘みが凝縮され、じっくりコトコト煮炊きするとさらにおいしくなりますよね。特に美味しくなるだいこん。これからだと『ぶりだいこん』でしょうか。旬のぶりと甘い大根との相性は格別です。ぜひこの冬、食べてみてくださいね。

また、お正月を過ぎた7日には七草粥を食べる風習があります。由来は色々ありますが、江戸時代よりお正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。今年はぜひ、お家で七草粥を食べてみられてはいかがでしょうか？七草の種類と、七草粥の作り方を載せておきますので是非ご参考にしてください。

### 春の七草

春の七草とは・・・せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろです。



せり…水辺の山菜で香りがよく、食欲を増進



なすな…別称はぺんぺん草で江戸時代には一般的な食材



ごぎょう…風邪予防や解熱に効果がある



はこべら…目に良いビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった



ほとけのざ…タンポポに似ていて、食物繊維が豊富



すすな…かぶのことでビタミンが豊富



すすしろ…大根のことで、消化を助け風邪予防にも効果的



### 今月のレシピ



#### 【七草粥】

材料（4人分）

お米…1合

水…約1ℓ（お米の5～7倍）

七草セット…1つ

塩…適量

作り方

①お米をあらって、炊飯器で炊く（お鍋で作っても大丈夫です）

②七草は、きざみ茹でて火を通しておく

③出来上がったお粥に②の七草と塩を入れて味をつける。

※白だしや麺つゆを少し加えるとより食べやすくなります。