



# 1月食育だより



令和6年 1月4日 力合幼稚園

あけましておめでとうございます。冬休みをみなさんどのようにお過ごしでしょうか？年末年始は過ごしやすい気候でしたが、朝晩の気温差で体調をくずされたかたもいるのではないのでしょうか。インフルエンザやそのほかの感染症が流行していて気を抜けない日々ですが、新しい年を迎えお家でも色々な行事があったこととおもいます。3学期が始まって、子どもたちから色々な話をきけるのを楽しみにしています。

## 今月の給食・食育

1月の食育では、「体のなかをみてみよう」をテーマに、たべものが体の中に入ってどのように働き、変化し、体のそとにうんちとして出てくるのかを子ども達がすこしでも興味がわくようにお話をしていきたいとおもいます。給食のテーマは『冬野菜を味わう・無病息災を願う』です。冬野菜の代表といえば「だいこん」「はくさい」「かぶ」などがあります。これらをつかった「ぶりだいこん」や「白菜のクリーム煮」「かぶのあんかけ」などの料理を食べ、寒い冬を乗り越える元気をもらいましょう。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。七草の種類、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・すずな・すずしろです。



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



すずな…かぶのことでビタミンが豊富



すずしろ…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。