

1月の食事だよ

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

新しい年がスタートしました。
寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなるので
手洗いやうがいをきちんとし
「はやね・はやおき・あさごはん！」
を心がけ、今年も一年、元気に過ごせるといい
ですね。



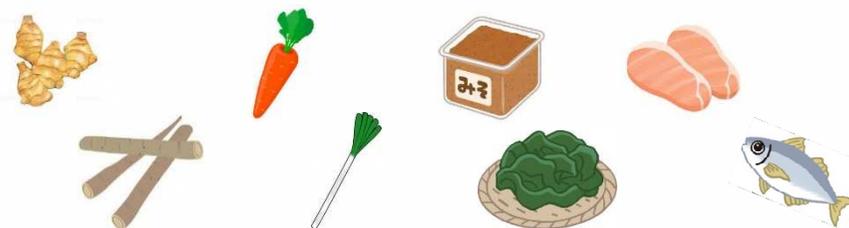
七草がゆ

七草がゆの習慣は江戸時代に広まったとされて
おり、日本では古くから生命力の強い
野草は万病に効き目があると信じられて
きました。
春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、
一年の健康を願います。
早春の若菜にはビタミンCやカロテン、
鉄などがたっぷり含まれているので、
お正月のごちそうで疲れた胃腸を整え、
不足しがちな野菜をとるための昔の人の
知恵です。



体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中
のでできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそ
やしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の
食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。



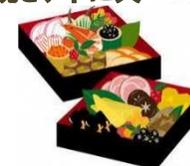
今月のおすすめレシピ～手作り伊達巻～

材料（4人分）

・卵(Mサイズ)	4個	※	・みりん	大1
・はんぺん	110g		・砂糖	大1
・油	大1		・うすくちしょうゆ	大1

作り方

- ①フードプロセッサーに卵を割り入れ、はんぺんをちぎり入れ、※を入れる。
なめらかになるまで攪拌する。
- ②卵焼き器に薄く油をのぼし弱火で熱する。
- ③①をぬれた布巾の上ののせて粗熱をとった②に流し入れ、蓋(アルミホイルでも
可)をし弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し同じように蓋をし焼き、中に火
が通り、両面に焼き色がついたら火から下す。
- ④熱いうちに巻きすです巻き、輪ゴムで数か所をとめて粗熱をとる。
- ⑤粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



「稚内市教育委員会こども課」