

1月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

あけましておめでとうございます

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。

これからは寒さが厳しい季節になります。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい、新年のスタートをきりましょう。



鏡開き

地域によって様々ですが、一般的には松の内が明けた1月11日におこなわれます。

お正月にお供えたもちには神様の霊が宿っているといわれているため、刃物を使わず、木槌などで叩いて細かくします。「割る」や「砕く」などとは言わず「開く」という縁起のよい表現を使います。

割ったもちやお雑煮やお汁粉や揚げもちなどにして食べる行事です。お餅が喉につかえないように十分配慮をし、お餅を味わいましょう。



七草がゆ

七草がゆに使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことができる七種の野草が入ったお粥を食べて1年間の無病息災を願いましょう。

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。

お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、ビタミンを補う効果も期待できます。

七草がそろわない場合は、青菜でお粥を作っていただくのもいいですね。

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



今月のおすすめレシピ～七福なます～

材料＜こども4人分＞

＜材料＞

・大根	5 cm	・れんこん	3 cm
・人参	3 cm	・きゅうり	1 本
・干椎茸	3 枚	・白滝	40 g
・油あげ	1 枚	・酢	大 1 1/2
・しょうゆ	大 1	・砂糖	大 1 1/2
・砂糖	大 1	・塩	小 2/3

＜作り方＞

- ① 大根、人参はせん切りにし、サッと湯通しし冷水にさらす。
- ② 干椎茸を戻しせん切り、油あげは油抜きしてから食べやすい大ききのせん切りにする。
- ③ 鍋に②と椎茸の戻し汁、砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ④ レンコンは薄いいちょう切り、白滝は3 cmの長さに切りどちらも茹でておく。
- ⑤ きゅうりをせん切りにしボールに入れ、①、③、④を入れ、★の合わせ酢で和える。