

1月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

年が明け、新しい年が始まりました。
寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを
少しずつ整えるためにも
「はやね・早起き・朝ごはん！」
朝ごはんをしっかりと食べて、一日を
元気に過ごせるようにしましょう。



七草がゆ

1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に
食べる縁起食が七草がゆです。
七草がゆの習慣は、江戸時代にひろ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。
七草がゆは、春の七草を使って作ります。
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」を指しています。
これらの野菜には、胃腸の調子を整え、消化促進、
風邪予防といった効果があります。
お正月においしいごちそうを食べ
過ぎて弱ってしまった胃腸の調子
を整える意味でも「七草がゆ」は
理にかなっています。



ノロウイルス

ノロウイルスはヒトからヒトに感染することで感染性胃腸炎の
原因になるほか、ウイルスに汚染された食品を食べて感染する
ことから食中毒の原因にもなります。

発症すると下痢や嘔吐を引き起こします。発生は12月くらい
から増えはじめ、1～3月がピークとなる傾向があります。
感染力が強く、感染経路はほとんどが経口感染（口から入って
感染すること）です。

予防法としては、手洗い・消毒（次亜塩素酸
ナトリウム～市販の塩素系漂白剤）・加熱処理・
嘔吐物や便の適切な処理があげられます。
これらの事に注意し、ノロウイルス感染を
予防しましょう！



今月のおすすめレシピ ～ 松風焼き ～ 材料(幼児1人前)

・鶏ひき肉	30g	・卵	3g	・味噌	2g
・玉葱	20g	・スキムミルク	2g	・白ごま	0.5g
・生姜	1g	・パン粉	3g	・青のり	0.1g

作り方

- ①玉葱はみじん切りにする。生姜はすりおろし、生姜汁にする。
- ②ボールに白ごまと青のり以外の材料を入れて粘り気が出るまで
混ぜ合わせる。
- ③オーブンの鉄板にクッキングシートをしき、②の生地を平らにの
ばし、ごまをまんべんなく上にかける。
- ④180℃に予熱したオーブンでうすら焦げ目が付くまで10分程度
焼く。焼き上がった後青のりを軽く上にかけ食べやすい大きさに切り
分ける。

松風焼きは、おせち料理に用いられます。表面にだけ
胡麻などを振りかけ、裏面には何もつけないことから
「裏のない正直な生き方が出来ますように」と願いが
込められています。