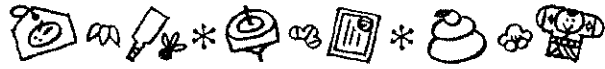


1月 食育だより



令和4年1月4日



たちばな保育園 給食室

あけましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。
今年もいっぱいバランス良くたくさん食べて元気に健康で過ごしましょう。

七草がゆ

1月7日の朝に春の七草を入れたお粥を食べます。
七草がゆを食べることで1年間の無病息災への祈りを込める意味があります。
お正月の間に食べすぎて疲れた胃腸にはとても良い食べ物です。

【春の七草に込められた意味】

- ・芹（せり）… 競争に競り勝つ
- ・薺（なすな）… なでて汚れを取り除く
- ・御形（ごぎょう）… 仏の体をあらわす
- ・繁縷（はこべら）… 茎に葉がたくさんつく→繁栄をあらわす



- ・仏の座 … 仏の安座
- ・鈴菜 … 神を呼ぶための鈴
- ・清白（すすしろ）… 汚れのない清白

レシピのご紹介 ~白玉ぜんざい~

<材料一人分>

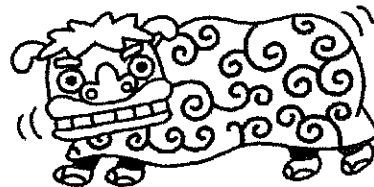
- 小豆 20g
- 砂糖 10g
- 塩 少々
- 白玉粉 10g
- 絹豆腐 15g

<作り方>

- ① 小豆はさっと洗って水につけて、火にかけて沸騰したら湯を捨て、あらためて水を加えてゆっくり煮る。
- ② やわらかくなったら砂糖を加え、塩少々をかくし味として入れ、味がなじむまで煮る。
(ゆであずきの缶詰をのばしてもよい。)
- ③ 白玉粉に豆腐と水を加えて耳たぶくらいの固さに練り、円盤状に丸めて熱湯でゆで、水にとり、ざるにあげておく。
- ④ 器に白玉をいれ、ぜんざいをそそぐ。



冬が旬のほうれん草を食べよう



ほうれん草は貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、緑黄色野菜の王様と言われています。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてあく抜きをしてから調理するとよいです。

ナッツやゴマとの組み合わせがおすすめで、免疫力をさらに高めてくれます。

