



## 新年明けましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。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、早寝・早起き・バランスの良い食事で、一日を元気に過ごしましょう！今年も、子どもたちの「おいしい！」の声がたくさん聞こえるような給食を作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。



## ～七草粥～

1月7日は、「人日（じんじつ）の節句」と言って、ひな祭りや七夕などと並ぶ節句のひとつです。無病息災を祈って、七草粥を食べます。もともとは中国の風習で、春の七草と米を煮込み、神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われてきた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めてお粥を炊きます。消化の良い七草粥は、お正月のご馳走で疲れた胃腸を労り、ビタミン・ミネラルなどの不足しがちな栄養素を補う働きを持っています。

保育所では、7日のおやつに七草粥を食べますよ！



### 【七草の種類】



- せり・・・鉄分が多く含まれ、貧血に良いと言われる。
- なすな・・・べんぺん草ともよばれ、整腸作用がある。
- こぎょう・・・母子草（ははこぐさ）ともよばれ、咳やのどの炎症を和らげる効果がある。
- はこべら・・・整腸作用があり、昔は腹痛薬として使われていた。
- ほとけのざ・・・食物繊維が豊富で、消化促進作用があり、高血圧予防の効果もある。
- すずな・・・かぶのこと。胃の不快感を取り除く効果がある。
- すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪予防や美肌効果に優れている。

## 乾物を使おう！

乾物は、日本の伝統的な食品のひとつです。地味…難しそう…と思われがちですが、和洋中のどの味付けにも合い、便利で使いやすい優秀な食品です。常温で長期保存できるので、ストックしておけば、非常時だけでなく毎日のごはんの強い味方に！乾物を普段の食事に取り入れてみませんか？

### 切干大根 生より栄養豊富！



大根を千切りにして天日干ししたもの。  
生の大根に比べて、カルシウムは約20倍！  
また、生よりも少ない量で、食物繊維がしっかりとれる。

### 寒天やわかめ 食物繊維が豊富！



寒天やわかめは、腸内環境を改善し、便秘予防になる。水で戻した糸寒天やわかめは、汁物にプラス！

### 高野豆腐 たんぱく質が手軽にとれる！



薄切りや細切り、粉末まで多様な形がある。  
用途に合わせて購入することで、手間なく調理できる。また、良質なたんぱく質や鉄分、カルシウムなども含まれている。肉の代わりに材料として「そぼろ」や、「炒め物」に活用しても◎

### 干しいたけ うま味たっぷり！



他の食材のうま味をより強く感じさせる働きがある「グアニル酸」を多く含む。また、天日干しすることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増す。

## 切干大根を作ってみよう！

切干大根はスーパーなどで簡単に手に入りますが、手作りすると、好きな大きさや長さに切ることができます。市販のものを、子どもが食べやすいようにわざわざ短く切る手間が省けますね。また、日が経つにつれて大根が縮んでいく様子を観察してみるのも、面白いですよ！気温が下がり、乾燥している冬は、切干大根作りに最適！ぜひ、親子でチャレンジしてみましょう♪

### 〈作り方〉

- ①大根をよく洗い、好みの大きさに切る。  
（千切り、拍子切り、半月切りや、薄く輪切りにしてから型抜きしてみても楽しいですね！）
  - ②大根が重ならないように、ザルや干しカゴに並べる。切り方によって干す日数は変わりますが、完全に乾燥して、カラカラになったら完成！（夜や、風の強い日、雨の日は室内に入れる）
- ★切干大根は、煮物だけではなく、和え物や炒め物、味噌汁に入れてもおいしいですよ！  
色々な大きさで、オリジナルの切干大根を作ってみてくださいね！