



## 1月しょくじだより

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りたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。



### ~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。芽吹きの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・・・べんべん草ともよばれ、整腸作用がある。
- ごきょう・・・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。
- すすしろ・・・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…と思われるがちですが、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。肉の代わりの材料として「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！