

# 給食だより

新春のお慶びを申し上げます。お正月は、どのようにお過ごしでしたか？

新しい1年が皆様にとって、笑顔がたくさんになる年になりますようお祈り申し上げます。

1月7日は人日(じんじつ)の節句・七種(ななくさ)の節句といえます。古くより1月7日の節句の日には、七草粥を食べる習慣があります。七草粥には、1年の無病息災を祈るとともにお正月料理で疲れた胃腸をやすめる栄養素がふくまれています。

## 【七草それぞれの意味？】

春の七草。七草粥に入っていますが、それぞれ縁起の良い意味があるのをご存じでしたか？

### 〈セリ〉

シロネグサともよばれ、競り合うように自生しています。『競り勝つ』という意味をかけて、縁起物とされています。

ビタミン・ミネラルを多く含み胃腸の調子を整えてくれます。

### 〈ナズナ〉

三味線のばちに似ていることからぺんぺん草ともいい、『なでて汚れをはらう』という意味をもっています。

### 〈ゴギョウ〉

御形と書き、『仏体』を表す縁起物です。

### 〈ハコベラ〉

繁栄が『はびこる』として意味をもっています。

### 〈ホトケノザ〉

ホトケノザは、名の通り縁起物として扱われています。

### 〈スズナ〉

スズナは、『神をよぶ鈴』として縁起物です。現在では一般に食べられているカブをさします。

### 〈スズシロ〉

一般に食べられている大根です。『汚れない純白さ』を意味しています。



## 【1月に旬を迎える食材】



鮭 めかじき かんぱち さば ぶどう 柿 りんご きのか類  
カリフラワー かぶ ブロccoli 白菜 れんこん ごぼう  
小松菜 さつまいも 里芋 じゃが芋 ヤマトイモ

## こまつな



小松菜は、東京の小松川(現在の江戸川)が名前の由来とされています。過去10年間の生産量の平均では、東京都が2位と東京で栽培されている野菜の代表です。

1月に入り、乾燥や気温の変化で流行性の感染症に注意が一層必要になる季節です。インフルエンザや胃腸炎などの流行する感染症の予防には、免疫力アップが欠かせません。小松菜には、特にβカロテンやビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。βカロテンやビタミンEは、一般的に油と一緒に摂取することで吸収率が良くなります。少し野菜が苦手な場合でも、お肉やお魚と一緒に調理すると食べやすく召し上がることができます。

## 高野豆腐のチャンプルー (作りやすい分量 4人分)

	分量	作り方
高野豆腐	3個	①高野豆腐は水で戻して、一口大に切ります
しょうゆ	大匙2	②人参を千切り切ります
砂糖	小匙1	③わかめも水で戻します
人参	1/2本	④小松菜は食べやすいサイズに切ります
カットわかめ	適量	⑤卵を割り、フライパンでスクランブルエッグにします
ごま油	大匙1	⑥鍋で人参・高野豆腐をごま油で炒めます
卵	2個	⑦出汁を加えて少し煮ます
油	適量	⑧高野豆腐・人参が軟らかくなったら小松菜・卵・調味料を加えます
小松菜	2束	

## 【保育園の簡単レシピ】