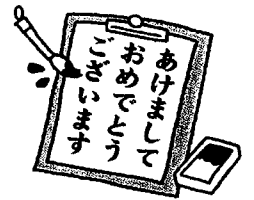
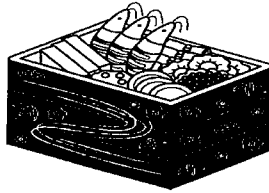




# 食育だより



## しょうがつ りょうり お正月のおせち料理について

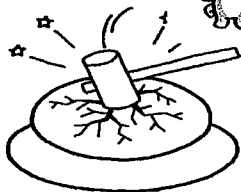


がつなのか ななくきがゆ ひ  
1月7日は「七草粥」の日

おせち料理は平安時代の宮中で行われていたの「おせちく」という行事が名前の由来です。  
1年を五節句に分けてその都度、神様にお供えをしていました。  
やがて、そのお供え料理を神様と共に食事することで「福を招き災いを打ち祓う」という意味の庶民の行事になり、お正月におせち料理が食べられるようになりました。



がつ にち かがみひら  
1月11日は「鏡開き」



鏡開きは室町時代からの風習で、鏡のように丸く模ったお餅を神様にお供えして、それを1月11日に割って食べる行事です。  
現在では割らなくても良いようなお供え餅が一般的になりつつありますから、日本のお正月行事として忘れないようにしたいですね

むかしひと むびょうそくさい けんこうちょうじゆ ねが  
昔の人は無病息災と健康長寿を願って  
食べていましたが...



お正月のご馳走で偏った食事により、弱った胃を休ませるための食事でもあります。  
七草にはそれぞれ効果があるので体調を整えるのにピッタリですね!



七草全部  
言えるかな?

ほっかいどう  
北海道の  
冬野菜は何が  
あるかな?



## えっとう だいこん ★越冬キャベツ・大根

秋に収穫したキャベツをそのまま雪の下に貯蔵して真冬に食べる野菜です。  
雪の下は0℃程の温度に保たれ、湿度も一定に保たれます。  
野菜は凍らないようにでんぷん質を糖分に変えて蓄えようと頑張ります。  
その結果、甘味があり美味しい野菜になります。



## かんじ そう ★寒締めほうれん草

冬の外気にあえてさらして栽培したほうれん草です。  
ほうれん草は寒さに耐えるため糖分を貯めるので甘くなります。  
また、えぐ味成分は少なくなるので、あく抜きも不要です。

## がつ こんだて 1月のおすすめ献立

がつ にち げつ  
1月27日(月)

- ぶた にく だいこん み そに  
豚バラ肉と大根の味噌煮
- ゆず ふうみ  
ゆず風味サラダ
- はんぺん と ワカメ の すまし汁



ぶた にく だいこん にもの からだ  
豚バラ肉と大根の煮物は体を暖める冬のおかずです。

ゆず ふうみ  
ゆず風味サラダも「ゆず」が血行を促進する作用があります。