



1月 食育メモ



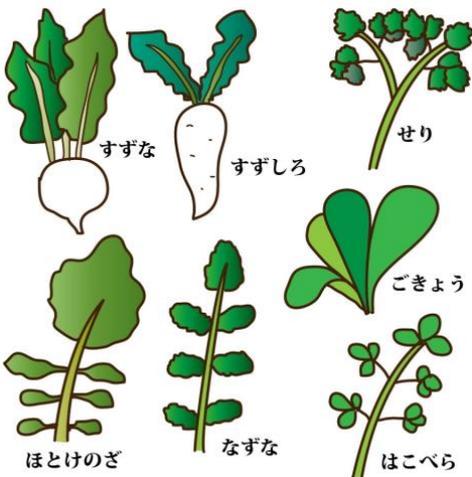
七草で今年も元気に！

1月7日のお吸い物に七草を入れて味わいました！

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五節句のひとつです。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、邪気を祓い無病息災を願うというものでした。

消化の良い七草粥は、お正月のご馳走で疲れた胃腸を労わり、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。

【春の七草の種類】



- ① せり・・・鉄分が多く含まれ、貧血に良いと言われる。
- ② なずな・・・ぺんぺん草とも呼ばれ、胃腸を整えてくれる。
- ③ ごぎょう・・・母子草（ははこぐさ）とも呼ばれ、のどの痛みを和らげてくれる。
- ④ はこべら・・・ビタミン、ミネラルが豊富。痛み止めに良いと言われる。
- ⑤ ほとけのぎ・・・整腸作用がある。
- ⑥ すずな・・・蕪（かぶ）のことを言う。蕪の根の部分が鈴がついたように見えることからこの名で呼ばれている。
- ⑦ すずしろ・・・大根のことを言う。ビタミン、食物繊維、アミラーゼが含まれ、風邪予防、消化促進に効く。

ちからうどん

1月8日（金）実施

うどんの汁に、もちが入っているものを【ちからうどん】と言います。ちからうどんの名前の由来には次のような説があります。

- ・「力持ち」にかけて名付けたという説。
- ・もちは、腹持ちがいいことから、力がつくという説。
- ・もちは、おめでたい食品だったことから、食べることで神様の「力」をもらえるという説。

いろんな説があって面白いですね。子どもたちにお話ししてみてくださいね。

今が旬の野菜～ねぎ～

ねぎは1年を通じていつでも買うことができますが、旬は11月～2月と言われています。この時期になるとお鍋やすき焼きに入れてもおいしいですよ。

給食では、味噌汁、すまし汁に小葱、ちゃんぽん、すき焼きなどに根深ねぎを使っています。他にもどの料理に使われているか見つけてみてください。

ねぎの白い部分と青い部分には別の栄養素が含まれています。

白い部分は淡色野菜で、ビタミンCやツンとした独特の香りや辛味のもととなる成分、硫化アリルが含まれています。体を温めて発汗を促してくれるため、風邪の症状を和らげる働きがあります。

青い部分は緑黄色野菜で、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。

