



1月食育メモ



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

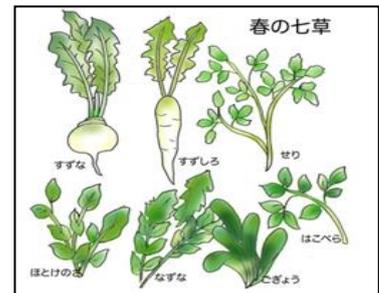


参考：食育・健康・安全おたより



1月7日の七草がゆ

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。ご家庭でも七草がゆを作られてみてください。園では1/7（金）に七草の吸い物を行う予定です。



作り方

材料（4人分）

- 春の七草：約 100g（市販のもの 1 パック）
- ご飯：300g
- 水：900ml（ご飯の3倍を目安）
- 塩（茹でる用と調味用）：適量



1. ご飯はザルに入れ、流水でさっと洗い、粘りをとる。
2. 1と水を鍋に入れ、好みの柔らかさのおかゆを炊く。
3. 炊いている間に別の鍋に塩を入れた湯を沸かし、七草を入れてさっと茹で、茹で上がったたら刻んでおく（※）。
4. 2が炊き上がったたら塩で味をととのえ、3を加えて混ぜて完成。

※子ども用には、苦味のあるせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎの分量を少なめにする食べやすくなります。

参考：学校給食