



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、ひな祭りや七夕と並ぶ五節句の一つです。

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。

・せり=競り勝つ

胃の調子を整え、食欲促進に役立ちます。

・なずな=撫でて汚れを除く

解毒や利尿作用があり、むくみにも良いそうです。

・ごきょう(漢字で御形と書く)=仮の体

のどの痛みを和らげてくれます。

・はこべら=繁栄がはびこる

ビタミンが豊富で腹痛などによいとされます。

・ほとけのざ=仮の安座

食物繊維が豊富で食欲増進につながります。

・すずな=神を呼ぶ鈴

かぶのこと。胃腸を整え、消化を促進します。

・すずしろ=汚れない清白

大根のこと。風邪予防、美肌効果があります。



あずきの栄養

給食では1月16日に「あずきごはん」を提供予定です

もち米にあずきやささげ豆を混ぜて蒸した赤飯は、日本でのお祝いの日によく登場する伝統的な料理です。なぜお祝いの日に赤飯を食べるのでしょうか？赤飯の赤色には「悪いものを払い、近づけない」という意味が込められているので、お祝いには欠かせない食べ物になりました。日本の小豆生産量の8～9割を占める北海道ですが、赤飯には甘納豆と食紅を入れて作るそうです。

給食では、もち米を入れずうるち米で赤飯(あずきごはん)をつくり提供しています。

あずきには、排便を助けてくれる食物繊維や、冷え性の改善、美肌効果のあるポリフェノール、疲労回復効果のあるビタミンB群などの栄養が含まれています。一粒は小さいけれど、たくさん栄養がある食べ物です

