保育や家庭にちょっと役に立つ

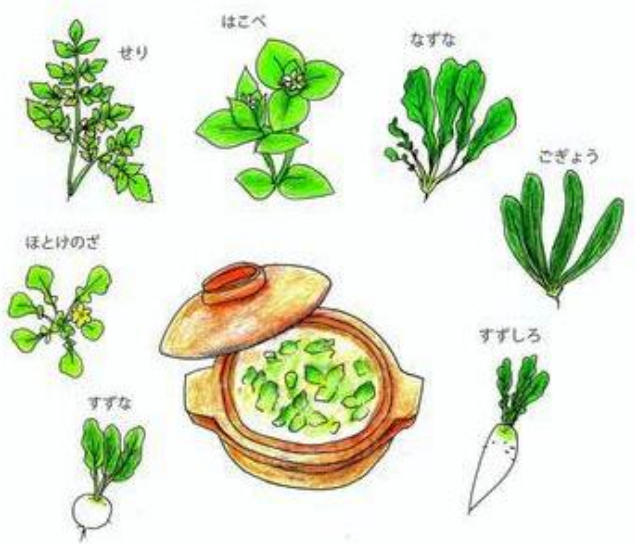
令和４年１月
三光幼稚園・三光保育園給食室発行

１月　食育メモ

人日（じんじつ）の節句とは？

給食では１月７日に「七草のお吸い物」を提供しました

１月７日は「人日（じんじつ）の節句」です。はじめて聞いた方もいらっしゃるかもしれません。実は、桃の節句や端午の節句にならぶ五節句のひとつで、人日の節句の日には七草がゆを食べることから「七草の節句」とも呼ばれます。七草がゆを食べることで、正月から日常になる区切りとされており、正月にごちそうをたくさん食べて弱った胃腸の調子を整える意味があるそうです。また、「１年間健康に過ごせますように」という無病息災の願いが込められています



- **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**
  ぺんぺん草のこと。
  解毒や利尿作用があり、むくみにも良いそうです。
- **ごぎょう（漢字で御形と書く）＝仏の体**
  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**
  ビタミンが豊富なので、腹痛などに良いとされています。
- **ほとけのざ＝仏の安座**
  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＝汚れのない清白**
  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 18 日に「あずきごはん」を提供します

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『悪い物を払い、近づけない』という意味が込められているので、お祝いにはか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）を作ったり、さつま芋を入れて芋入りあずきごはんとして提供したりしています。

あずきには、排便を助けてくれる食物繊維や冷え症の改善や美肌効果のあるポリフェノールなどの栄養が含まれており、粒は小さいけれどたくさん栄養がある食べ物です。