

ランチの窓

～「お正月料理と冬休みの食生活」～



新年あけましておめでとうございます。お休みの間はどのように過ごされていましたか。新年も元気に過ごしていけるよう、お休みの間の食生活を振り返ってみましょう。1月はおせち料理や雑煮、七草がゆや鏡開きなど年に一度の行事も多くあります。この機会にお正月料理のいわれをご家族の話題の一つとして話してみたいはいかがでしょうか。

◆◆ 七草がゆ ～なぜ七草がゆを食べるの？～ ◆◆

諸説ありますが、七草がゆは早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。また、芽吹いた若芽を食べることで、植物の命を摂り入れ、健康で長生きできるといわれています。そこで無病息災、健康長寿を願って松の内の最後の7日にこの七草をお粥にして食べるようになりました。

七草には消化を助けてくれる酵素や貧血予防に必要な鉄分、その他ビタミン・ミネラル類が含まれています。独特な苦みがあるのはこれらの栄養素が含まれているためです。

お粥の味付けや食感が苦手なお子さんには、雑煮やすまし汁にして食べるのもおすすめです。保育所では7日の給食に「七草スープ」を提供します。給食でも季節の行事を感じられる食育に取り組んでいます。



「春の七草」の名前をすべて言えますか？

「セリ ナズナ/ゴギョウハコベラ/ホトケノザ/スズナ スズシロ/これぞ ななくさ」
短歌のように五・七・五・七・七の音でリズムよく唱えると覚えやすいですよ。

◆◆ 冬休みの食生活 ～10のポイント～ ◆◆

た べすぎに 気をつけよう 	の みものは 甘いものばかり にしない 	し っかり 手を洗ってから 食事をしよう 	い ち日3食 規則正しく 食べよう 朝・昼・夕
ふ ゆが旬の 食べ物を とろう 	ゆ っくり よく噛んで 食べよう 	や さいを たっぷり 食べよう 	す すんで おうちの人 お手伝いを
み んなで 食卓を 囲もう 	を(お) やつは 時間を決めて 食べよう 	以上を振り返ってみて たのしいふゆやすみを過ごせましたか？ 休みが終わってからこの食生活を心がけて 毎日元気に過ごしましょう！ 	

△おもちゃを食べる時は注意しましょう△

ご家庭でお子さんがおもちを食べる時には、先に汁物などの水分を与える、食べやすい大きさに切る、ゆっくりよく噛んで食べさせるなど注意して提供しましょう。また、必ず大人がそばで見守るようにしましょう。



旬の野菜を使おう！

ブロッコリーサラダ

《材料》(大人約2～3人分)

- ブロッコリー…100g
- にんじん…1/4本
- きゅうり…1/3本
- コーン缶…25g
- マヨネーズ…大さじ2
- ケチャップ…小さじ1強



保育所の給食でも提供している人気メニューです！
(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)

《作り方》

- ブロッコリーはよく洗い、小房に切り分ける。きゅうり、にんじんはいちょう切りにし、ブロッコリーとにんじんは茹でて火を通しておく。
- ①にコーンを合わせ、マヨネーズとケチャップで和える。

ひと口メモ

- ブロッコリーの旬は11～翌3月です。つぼみがしっかりと密になっているものが良く、紫がかっているものは日光と寒さを程よく受けており特においしいです。
- 免疫力アップや鉄の吸収を助けるビタミンCが豊富です。