

# 19日は食育の日

## 七草がゆを知っていますか

1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が、七草がゆです。

七草がゆは、春の七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ）を使って作ります。七草がゆには、「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。

また、お正月に美味しいごちそうを食べすぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。



## おせち料理とは？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことです。地方ではその土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家のおせち料理を伝えてあげてください。



## 今月の食材は ほうれん草



通年にわたって出回っていますが、11月から1月くらいまでが、本来の旬です。この時期は、葉の色がより濃く、栄養成分が多く、甘みがあって味もおいしいです。

シュウ酸が含まれているので、ゆでてアク抜きをしてから使います。

近年、品種改良によりアクが少ない生食できるほうれん草もありますが、乳幼児向けには、さっとゆでてから調理するほうがよいでしょう。

# 1月の食事のおたより

## 免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

○たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・大豆製品など）

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

○ビタミン類（野菜・果物・ナッツ類など）

ビタミンA・C・Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

○発酵食品（みそ・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト）

免疫細胞の60～70%は、腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがありま



## 今月のレシピ

### とり肉のマーマレード焼き

【材料】（

とり肉 50g A【マーマレード 1.5g  
しょうゆ 2g 酒 0.7g にんにく少々】  
油 0.7g

【作り方】

- ① Aの調味料を合わせて肉に下味をつける。
- ② 天板に油をしき、肉を並べて焼く。  
※フライパンで焼く場合は、油を入れ、肉を並べ蓋をして、しっかりと火を通しましょう。

○こどもたちの大好きな献立です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

保育園では、1月26日（金）の給食でいただきます。



## 食の豆知識

### だいこん

1年を通して流通していますが、本来の旬は冬です。美肌効果のあるビタミンCや食物繊維を含んでいます。また、消化促進成分のジアスターゼも多く消化を助けるとともに整腸作用にも効果があります。



## 今月の食材クイズ

だいこんの辛い部位は、どこでしょう？

A:上部（葉に近い部分） B:中部 C:下部

だいこんの上部は、甘く下部に行くに従って辛みが増していきます。だいこんが下に向かって成長していくときに、虫などにかじられてしまわないよう、自らの身を守るために辛みが強くなっているのです。（正解はC）



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月~金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.6
昼食+おやつ

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー kcal (Energy kcal), たんぱく質 g (Protein g), 脂質 g (Fat g), 食塩相当量 g (Salt equivalent g). Rows list various meals like 4木, 5金, 6土, 9火, 10水, 11木, 12金, 13土, 15月, 16火, 17水, 18木, 19金, 20土, 22月, 23火, 24水, 25木, 26金, 27土, 29月, 30火, 31水.