



月号 給食だより



* 七草で体をいたわりましょう

お正月を過ぎると、七草が店頭に並ぶ光景が目に入ります。古くから、1月7日の朝に7種の野草の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願う風習があります。七草にはお正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。園では1月7日に七草スープを提供します。

- ・セリ…良い香りで食欲をそそる。
- ・ナズナ…整腸作用があり、目にもよいと言われる。
- ・ゴギョウ…咳やのどの炎症を和らげる効果がある。
- ・ハコベラ…整腸作用がある。
- ・ホトケノザ…食欲増進効果があるといわれ、タンポポに似ている。
- ・スズナ…別称はカブ。消化を促進し、腸内環境を改善する。
- ・スズシロ…別称は大根。消化促進し、胃もたれや胸やけに効果がある。



* おせち料理とそのいわれ

1年の始まりを祝う正月に欠かせないごちそうになったおせち料理。おせち料理には地方によってその土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習や家族の歴史が表れています。また、一品一品に意味が込められていて、大切に食べられていました。先人の教えや習わしを感じながら、ぜひ味わってみてください。

【1】一の重(口どり・祝い肴)

- ・数の子(子宝に恵まれますように)・栗きんとん(お金に困らないように)
- ・黒豆(マメに元気に暮らせるように)・だてまき…巻物をかたどっている

【2】二の重(焼き物・酢の物)

- ・紅白なます(赤と白はおめでたい)・えび(腰が曲がるまで長生き)

【3】三の重(煮物)

- ・昆布巻(喜びがたくさんあるように)
- ・たけのこ(すくすく育つように)



* ~塩麴肉じゃが~

豚肉 100g、じゃがいも 2個、たまねぎ 2個、塩麴大さじ 2、油少々
だし汁 200ml

- ① 豚肉、スライスしたたまねぎを油で炒める。
- ② じゃがいもは厚めのいちょう切りにして、レンジで5分加熱する。
- ③ だし汁とじゃがいも、塩麴を入れて、ふたをして中火で10分煮込む。