



# 月号 給食だより



## 七草について

あけましておめでとうございます。寒さも本番となり、体調も崩しやすくなります。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて元気な身体を作っていきましょう。今月は3歳児以上のお子様が昔ながらの餅つきに挑戦します。あんこ、きなこ、納豆、醤油の4種類から好きな味を選べるよう考えています。

## 親子でクッキング

親子でのクッキングは、調理法はもちろん、暮らしの知恵や工夫、食材の知識や季節感など、多くのことを吸収できる機会です。丁寧に教え、うまくできたときはともに喜び、失敗したときは励ましたり一緒に原因を考えたりしながら、子どもの意欲を育みましょう。幼いうちから食材の感触やにおい、調理の音、味など五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味を持ち始めます。

### ○親子でクッキングをする効果

#### ・達成感を得られる

料理はたくさんの調理工程がある中で、一つの作業のわずかな時間でも「できた～！」と達成感を得ることができます。

さらに親から褒められると、子どもの自信につながります。

#### ・好き嫌いが減る

いつもは食べない苦手な野菜でも自分で作るとより美味しそうに見え、食べることが多いです。



初春に摘める7種の野草の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願います。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

- ・せり…良い香りで食欲をそそります。
- ・ナズナ…整腸作用があり、目にもよいと言われています。
- ・ゴギョウ…咳やのどの炎症を和らげる効果があると言われています。
- ・ハコベラ…整腸作用があります。
- ・ホトケノザ…食欲増進効果があるといわれ、タンポポに似ています
- ・スズナ…別称はかぶ。消化を促進し、腸内環境を改善すると言われています。
- ・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ります。

昔から1月7日には七草粥が食べられています。1月5日に七草を使用した洋風ピラフを提供予定です。簡単なレシピですのでご家庭でも作ってみてください。

### 〈七草とハムのピラフ〉～七草の洋風アレンジ～

#### ○材料（3合分）

- ・米 3合・七草（フリーズドライタイプ）30g・ハム 50g
- ・バター 30g ・食塩 小さじ1/2・鶏ガラスープ顆粒 小さじ1



#### ○作り方

- ①ハムを約1×2cmにカットする。米をとぐ。
  - ②炊飯器に米を入れメモリまで水を入れハムと調味料を入れ炊飯し出来上がり
- ※簡単にできるようにフリーズドライの七草を使用しました。