給食だより

こでまり保育園
平成 23 年 1 月 6 日

あけましておめでとうございます
今年は雪景色で、厳しい寒さのお正月を迎えました。体を温め、お正月のご馳走で弱ってしまった胃腸をいたわる、消化しやすい食事を心がけましょう

今、低体温の大人、子供が増えているそうです。低体温になると、新陳代謝、血流が悪くなり、風邪を引きやすくなったり、アレルギーの原因にもなります。「冷えは万病の元」といいます。日頃から体を冷やさない工夫をすることが大切です。

■体を温める食材
（冷えをとり、血の流れを良くし、新陳代謝を促進させます）

●調味料・スパイス
唐辛子・にんにく・生姜・黒砂糖・山椒・シナモン・八角

●肉・魚
羊肉・鶏肉・海老・マグロ・さけ・さんま

●野菜　ニラ・長ネギ・シソ・かぶ・カボチャ

●飲み物　酒・紅茶など

旬の野菜「蓮根」

●蓮根の特徴●

蓮根は食物繊維、ビタミン C を豊富に含み、風邪・便秘・貧血予防に効果があります。脂質をほとんど含まず、低カロリーです。旬は 11 月から 3 月で、日本、中国など少数の国だけで食べられている食材です。輪切りにすると沢山穴が開いていることから、「先を見通す事ができる」と、縁起物としてお正月のお節にも使われます。

●蓮根の調理法●

変色しやすいので、皮をむいたら水や酢水にさらして変色を防止します。さらした物はシャキシャキした食感に、さらしていない物はモチモチした食感になります。煮物、揚げ物、酢の物、その他辛子蓮根などに加工されます。

●蓮根の選び方・保存方法●

泥付きで売られるのは光や空気から蓮根を守り、日持ちさせるためです。下処理後、冷凍や水につけられた状態で売られているものも多いです。形がふっくらとして丸く肉厚のもの、節と節の間が長く太くてまっすぐなもの、傷がなくつやがあるものを選びましょう。

七草粥の作り方　（4 人分）

（材料）

・米　1 カップ　・水　5〜6 カップ
・春の七草　適量　・塩　適量

（作り方）

① 米を洗い、水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、40〜50 分煮る。
② 七草のかぶ、大根などはイチョウ切りにして、①の米に加える。
③ 葉の部分は下茹でし、軽く絞ってみじん切りにする。
④ 米が柔らかく炊けたら、七草の葉と塩を加えて味をととのえる。

炊飯器のおかゆモード、市販の七草セットなどを活用すると、より簡単に日本の伝統食を取り入れられますね。保育園では七草汁（みそ汁）を食べます。７日にはお散歩に行って、春の七草を探します。

七草の由来

１月７日に七種類の野菜が入った汁ものを食べることで邪気を払い、無病息災を願うという中国の風習に由来しています。

日本では春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・すずな・すずしろ・ほとけのざ」を粥にして１月７日の朝食べる習慣が江戸時代頃から定着したそうです。

無病息災を願う他に、お節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う意味もあったようです。