

2021年
1月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

あけましておめでとうございます。👨‍👩‍👧
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今月の目標
寒さに負けない
体づくりをしましょう!



行事食 七草がゆ 1月7日

七草がゆのいわね

1月7日(人日の節供)は七草がゆ。七種(草)は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の午の日に野に出て七草の若菜を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたおなかを休める意味合いが大きくなりました。

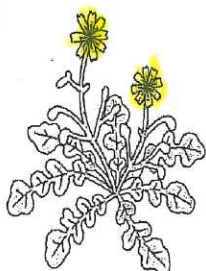


七草の種類

セリ



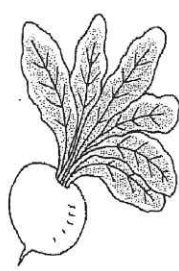
ホトケノザ
(コオニタビラコ)



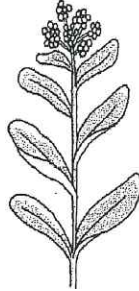
ナスナ
(バンベングサ)



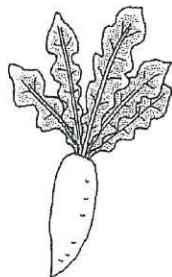
スズナ
(かぶ)



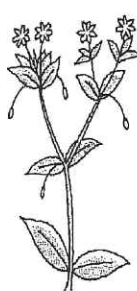
ゴギョウ
(ハハコグサ)



スズシロ
(だいこん)



ハコベラ
(ハコベ)



家庭でできる行事食 子ども:2人 大人:2人分

●七草がゆ

米……………100g
水……………500cc
塩……………5g
春の七草……………適宜
(セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、
ホトケノザ、スズナ、スズシロ)

【作り方】

- ①米を洗い、分量の水で加熱する(五倍がゆ)。
- ②七草は適当な大きさに切っておく。
- ③①が沸騰してから弱火にし、②を加え、塩も加え、コトコト煮る。

*五倍がゆ……米の重量の五倍の水で作るかゆ(離乳食で2回食、3回食の主食のかゆと同じ)。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

