

栄養士からのお知らせ

H30、12、28

さかえ保育園

栄養士 林真帆

今年も残りわずかとなりました。まだまだ厳しい寒さが続きますが体調管理をしっかりし、毎日美味しいごはんを食べて心も体も元気に一年を過ごしましょう。



お正月のごちそうといえばおせち料理ですね。

おせち料理にはそれぞれの料理、食べ物に食べる意味があります。

一般的には縁起物としての意味がほとんどですが、

その年の豊作を願う五穀豊穰、

一年を健康に過ごせるよう願う無病息災の意味も含まれています。

おせち料理まめ知識

・昆布まき

こんぶを「よろこぶ」に掛けて喜びの多い年になるように願います。

・数の子

にしんという魚の卵で数も多いことから「子孫繁栄」を願います。

・黒豆

まめに（勤勉に）働き、まめに（健康に）暮らせるようにと願います。

・えび

えびのように腰が曲がるほど元気に長生きできますようにと願います。



美味しいおせちを食べて、一連のお正月の行事の締めとして1月7日に七草がゆを食べる習慣が日本にはあります。七草がゆとは新年に無病息災を願う食べ物で、また年末年始で疲れた胃を休める為食べるとされています。七草とは春の七草といわれるセリ、ナズナ、ハコベラ、ホトケノザ、オギョウ、スズシロ、スズナの7種類の野菜で、お正月が過ぎるとスーパーマーケットなどでも販売されています。本来であれば塩のみで味付けしたおかゆですが子どもが食べやすいよう出汁などを使っても美味しいと思います。

以下は出汁を使った七草がゆのレシピです。是非参考にしてみてください。

白出汁で作る七草がゆ

1人当たりの材料

● 七草パック	1パック
● ごはん	75g
● 水	400ml
● 白だし	大さじ2
● 塩	少々

作り方

- 1, スズナ・スズシロは皮をむいてその他の葉は水洗いする。
それぞれさっと塩茹でして水気を絞り、刻んでおく。
- 2, 鍋に水・白だし・ご飯を入れたら蓋をして強火にかけ、沸騰したら蓋をずらして弱火で煮込む。
- 3, 焦がさないように時々混ぜながら、とろみがついてきたら七草を加えて混ぜ、塩で味をととのえれば出来上がりです。

