

# 1月給食だより

三原市立本郷幼稚園

冬の寒さが一段と厳しい季節になりました。この時期は体が冷えて体調を崩しやすくなります。元気に1年のスタートを切るためにも、栄養バランスの整った食事や十分な睡眠で、規則正しい生活を心がけていきましょう。

## 1月の行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な食事を「行事食」と言います。

新年の始まりとなる1月の行事食には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願うという意味が込められています。

### 「おせち」

「めでたさを重ねる」を意味する重箱に、縁起が良いとされる様々な料理が詰められます。

**れんこん** 穴が開いていることから、先の見通しがよくなることを願います。

**ごぼう** 地に根を張るごぼうのように、力強く生きることを願います。

**昆布** よろ「こぶ(昆布)」の語呂合わせで1年の幸せを願います。

**黒豆** 「まめ」に働くことができるよう、1年の健康を願います。

**エビ** エビのように腰が曲がるまで長生きすることを願います。

### 「七草がゆ」

「春の七草」を使って作るおかゆを食べて「無病息災(病気をせず元気に過ごすこと)」を願います。

お正月料理で疲れた胃を休めるという意味合いもあります。



## 冬野菜を食べよう！

冬に収穫する野菜や果物は、ビタミンA・Cなどの栄養素が豊富で、免疫力を高めてくれるため、風邪予防に効果的です。また、冬野菜は寒さで凍つてしまわないよう、細胞に糖を多く含んでいるため、甘みが強いことも特徴です。おいしい冬野菜をたくさん食べて寒い冬も元気に過ごしましょう。

### ほうれん草

ビタミンA・Cや鉄が多く含まれる野菜です。特に免疫力アップに効果的なビタミンCは、夏にとれるほうれん草より約3倍多く含まれています。

### 白菜

白菜はビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。ビタミンCやカリウムは水に溶けやすいので、スープや煮込み料理がおすすめです。

### 小松菜

小松菜はカルシウムの多い野菜で、ほうれん草の3倍以上も含んでいます。ビタミンA・Cや鉄、カリウムなども多いです。

### 大根

大根には消化酵素が含まれているため、食べ物の消化吸収を助けるはたらきがあります。葉にはカルシウムやビタミンCが多く含まれています。

### 給食レシピの紹介

#### 白菜とほうれん草のおかか和え

##### 材料(4人分)

白菜	120g
ほうれん草	80g
かつお節	4g
濃口しょうゆ	小さじ1・1/3

##### 作り方

- 白菜とほうれん草は3cm長さに切る。  
(※食べやすい長さに調整してください。)
- 鍋に湯をわかし、白菜、ほうれん草の順にゆでる。
- 水気をしぼり、かつお節としょうゆで和える。