



# 給食だより 1月



令和5年度 1月

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

お正月はおせち料理など、ごちそうを食べる機会が多くなり、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになったり、生活リズムが崩れると、疲れが溜まり、風邪などの感染症にかかりやすくなったりします。

早起きをして、朝食を含めたバランスの良い三食の食事を食べたり、しっかりと栄養をとり、早寝をして、睡眠をたっぷりとったり、生活リズムを整え、疲れが溜まらないようにすることが大切です。

食生活も含めて、日常生活のリズムに早く戻れるようにしましょうね。

## 1月7日は春の七草を食べましょう！

七草粥とは、1月7日の人日の節句の行事食です。その日の朝に『春の七草』の全ての種類が入った七草粥を食べると、1年間の無病息災で過ごせるとされています。

### ～ 七草粥の効能 ～

七草には、ビタミンA・B・Cを始めとしたビタミン類・ミネラル類が豊富！

正月で疲れた胃の調子を整えてくれます。



## 春の七草の意味

- 「芹(せり)」 … 競り勝つ
- 「薺(なずな)」 … 撫でて汚れを取り除く
- 「御形(ごぎょう)」 … 御形(仏様)の体
- 「繁縷(はこべら)」 … 反映がはびこる = 繁栄がひろがる
- 「仏の座(ほとけのぞ)」 … 仏様が落ち着いて座っている
- 「菘(すずな)」 … 神を呼ぶ鈴
- 「蘿蔔(すずしろ)」 … 汚れのない清白



春の七草

### 「カブのホクホクスープ」

#### 【材料(2人前)】

- ・鶏がら 1～1.5g
- ・水 300ml
- ・小蕪 4個程
- ・カニカマ 2～3本分
- ・塩・コショウ 適量
- ・片栗粉 適量

#### 【作り方】

- ① カブを一口大の大きさに切る。
- ② ふんわりラップをかけ、電子レンジで4分程加熱する。
- ③ 分量の鶏がらと水をあわせ沸かす。
- ④ カニカマと②を加え好みの硬さに茹でる。
- ⑤ 塩コショウをお好みの量をかけて完成。

★カブの葉を加えるのもおすすめです！

