

# 給食だより

# 1月号

2023.1.4 名島保育園 辻

明けましておめでとうございます。今年も給食室をよろしくお願い致します。  
お正月はおせちなどご馳走を食べられた方が多いのではないのでしょうか。

根菜など冬が旬の野菜を積極的に選び、煮込み料理などしっかり  
火を入れる調理をし、体を温めてあげましょう。



## ～黒豆～

新しい1年を家族そろって、「まめ（まじめ）」に働き、「まめ（健康）」に暮らせるようにと、無病息災の願いが込められています。さらに、黒い色は「邪気を払い、災いを防ぐ」ともいわれています。

黒豆の色素は水に溶けやすく、煮ている間も色が抜けてしまいます。  
これを防ぐために加えるのが鉄材、煮汁に溶け出した鉄の成分が、黒豆の色素を水に溶けにくくします。鉄がなかったら鉄鍋を使うと良いでしょう。

また、黒豆を浸水するときに砂糖も一緒にいれておくと、皮が破れるのも防いでくれます。

## ～七草粥～

1月7日に七草粥を食べるのは、奈良時代から伝わる風習です。  
早春の野で摘んだ若葉を食べることで、春の息吹を身体に入れ、  
万病を防ぐ効果があると信じられていました。

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベら・ホトケノザ・  
スズナ・スズシロのことです。

今は、正月のご馳走疲れの胃腸に優しい伝統食です。  
1月7日に七草粥を食べて疲れた胃腸を休めてあげましょう。  
名島保育園でもおやつで七草粥を食べます。



## ～冬野菜 ごぼう～



冬野菜は根菜類が多いです。根菜類を食べると「根気が付く」と言われています。今回は、ごぼうについて紹介します。

### ごぼうはアク抜きしなくても良い！？

ごぼうはアク抜きすると、カルシウム、カリウム、アミノ酸などの栄養素まで溶け出してしまいます。また、アク抜きした水が茶色くなるのはポリフェノールの色なのです。こんなもったいないことはありません。

料理法でごぼうを白く仕上げたいときは別ですが、栄養的な面からはアク抜きしない方がいいです。

ごぼうに火を通すときに梅酢（梅干しを漬けたときにあがってくる水分）を少し垂らすとごぼうの土っぽい臭いが消えます。梅酢を使うことで、アク抜きしなくても美味しく食べることができます。

### ごぼうは優しく洗う

ごぼうは茶色いので、どのくらい洗ったらいいのか難しいところです。。たわしではなく、ガーゼなど柔らかい布で軽くこするだけで十分に土は取れます。皮の部分の方が栄養価が高いので、なるべく残しておきたいです。

また、隠し味として皮をむいたごぼうと皮だけを使った料理を食べ比べると、皮だけ使った方が料理の味を引き立てるという実験結果もあります。

### ごぼうの効能

便秘改善、動脈硬化予防、がん予防、利尿、解熱、排膿などがあります。ごぼうは虚弱な人が食べると、体が丈夫になると中国では言われています。食物繊維がコレステロールを排泄させるので、ごぼうをささがきにして米と一緒におかゆにして食べると、動脈硬化や脳卒中の予防になります。

また、炎症を抑える作用と膿を排泄させる作用があるため、しぼり汁を耳に垂らす民間療法もあるそうです。