

ちょこっとマクロビオティック

# 給食だより 1月

2025.1.4 名島保育園



明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちが健やかに過ごせる給食を作ります♡よろしくお願い致します。

お正月が過ぎたら胃腸を労わり、無病息災で過ごしましょう。

## ～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。正月のご馳走疲れの胃腸に優しい伝統食です。

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。

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。



先人のことわざに『大根料理の多い家に胃腸病なし』という言葉があります。大根の葉も七草に入っています。大根の葉も天然胃薬、捨てないで～💧

## ～おすすめレシピ～ 捨てずに丸ごといただき元気♪

### こんにゃく入り混ぜご飯 おなかの大掃除

大根葉1束分洗って細かく刻み、塩をふり、もんでよく絞る

茹でこぼした板こんにゃく（糸コンでも🍷）1袋、油抜きして小さく切った油揚げ2枚をごま油で炒め、しょう油、みりん各大さじ2で味付け水分を飛ばす、すりごま大さじ1、おかか（いりご粉末でも🍷）を混ぜできあがり♪

ご飯に混ぜ、おにぎり🍙したらおやつにも good❤️

### 天然胃薬茶🍵

塩もみしてしぼった大根葉の青汁を小さじ一杯湯呑に入れ熱い番茶を注ぎ飲みます。ほんのり塩気があり飲みやすい天然の胃薬です。

# ～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う。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。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。美肌の素です❤️

## 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。



### クッキング教室のお知らせ

2025.1月 11日(土)

節分のお料理  
べじ巻きずしの巻き方・飾りずし  
豆まきの残った豆でおやつ作り

