

給食だより 1月



2026.1.5 名島保育園

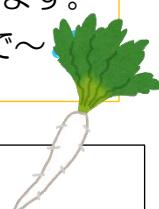
明けましておめでとうございます。今年も子どもたちが健やかに過ごせる給食を作ります♡どうぞよろしくお願い致します。

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～

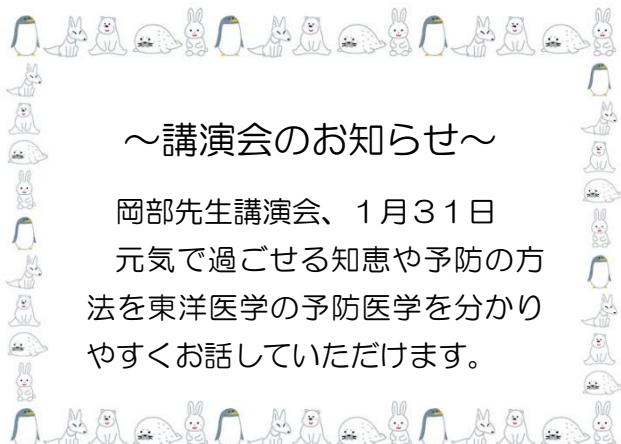
1月7日に七草粥を食べて疲れた胃腸を休めてあげましょう。名島保育園でもおやつで七草粥を食べます。1月7日に七草粥を吃るのは、正月のご馳走疲れの胃腸に優しい伝統食です。早春の野で摘んだ若葉を吃ることで、万病を防ぐ効果があると信じられていました。春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロのことです。

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～



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。



～講演会のお知らせ～

岡部先生講演会、1月31日
元気で過ごせる知恵や予防の方
法を東洋医学の予防医学を分かり
やすくお話ししていただけます。

1月の二十四節気

- ◆小寒(しょうかん): 1月5日ごろ。寒さが本格化する。「寒の入り」。
- ◆大寒(たいかん): 1月20日ごろ。1年で最も寒い時期。2月4日の立春まで春を待つ寒さが厳しい時期

～おすすめレシピ～

捨てずに丸ごと食べて元気な身体づくり♪

こんにゃく入り混ぜご飯

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（いりこ粉末でも）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 ❤️

～クッキング教室のお知らせ～

2026.1月17日(土)
節分のお料理
ベジ巻きずしの巻き方
ナチュラルスイーツ作り



～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。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。

食物纖維がコレステロールを排泄させてるので、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。

