



# 食育だより

おきぞうきゅう



## あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか。

今年度も残すところあと三か月。進級・卒園に向けて、子どもたちは日々成長していきますね。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすいです。

年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えて、今年も元気いっぱい過ごしましょう。



## 祝い箸の豆知識

おせち料理やお雑煮をいただくときは、「祝い箸」を使いますね。

「祝い箸」は、両方の先端が細くなっている、「両口箸」とも呼ばれます。

それは、一方が神様用、もう一方は人が使うために「神人共食」を意味しています。

ひっくり返して使うのはタブーです。



そのお箸を元旦に使ったら、自分で洗って、

丸の内（1月7日）までは同じお箸を使います。美しい箸袋に入った祝い箸も

いろいろ市販されています。また、ご家庭で和紙や千代紙などを使って、

箸袋を手作りしても楽しそうですね。



## 七草がゆ



1月7日の朝にせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七つの草の入ったおかゆを食べることは、昔からの風習です。

七草がゆをたべるのは、

『無病息災』『長寿健康』を願うためです。

さらに、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。



## 旬の大根



### 【栄養】

大根は免疫力を高めるビタミンCを豊富に含んでいます。緑黄色野菜に分類される葉は、β-カロテンやビタミンEが豊富で、特にカルシウムの含有量はトップクラスです。

### 【調理のコツ】

#### 上部

サラダで食べたいときや辛みの少ない大根おろしが欲しいとき

#### 真ん中

太さが均一でおでんなどの煮物など

#### 下部

焼き魚の薬味など辛みが欲しいとき

