1月 食育だより

　あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪
家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を過ごされたことと思います。まだまだ寒い日が続くので、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えて、新しい年を元気で過ごしましょう！

1月の行事食と食べ物

　正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、１月の別名です。歳神様とは１年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、１月１日から３日までを三が日、１月７日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇

　「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句（節供）に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇

　歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て（すまし仕立て）の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇七草がゆ（1月7日）◇

　「春の七草」を加えたおかゆを 食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずすろです。

◇鏡開き（1月11日）◇

　鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。（地方によって日にちが異なります）

◇小正月（1月15日）◇

　新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

冬野菜をおいしく食べよう

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

●**ほうれん草**：冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われています。**鉄分**や**葉酸**、**ビタミンC**が豊富で、さらに免疫力を高める**ビタミンA**も豊富！

●**小松菜**：**カルシウム**を多く含み、ほうれん草と同じく**鉄分・葉酸・ビタミンC・A**も豊富！

●**白菜**：貯蔵性が高く、**ビタミンC**や**カリウム**も豊富に含まれています。

●**かぶ**：**消化酵素**が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

●**大根**：かぶと同じく**消化酵素**を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれる**ビタミンC**は、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおススメです。

●**ねぎ**：辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のある**ビタミンB１**の吸収を高めます。

親子クッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。
★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。
★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味をやわらげるのに砂糖を加えてもOK！
油・酢・塩＝２：１：０.１(塩味)
油・酢・醤油＝２：１：１(醤油味)

☆お好みの味へ調節してください☆

サラダにゆで卵や小さく切って焼いたパンをクルトンにしてトッピングすると見た目や食感も楽しくなります♪