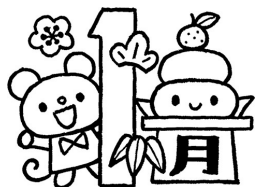


食育だより



あけましておめでとうございます

新しい年の始まりは、楽しいことが起こりそうな予感と期待にあふれています。

今年も元気で笑顔いっぱいの1年になりますように。

お正月はおせちや、お雑煮などのお正月料理をたくさん食べられたことと思います。

休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



七草がゆで体をリフレッシュ



1月7日の朝に食べる七草がゆは、もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供える行事でした。後に、家族でこれを食べ、万病や邪気を払うようになったといわれています。

春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。スーパーなどでは、七草セットやフリーズドライの物も手軽に購入できます。葉物が苦手な子どもでも食べやすいので、実物を手に取り、香りや形の違いを楽しむのもよいですね。



「にんじん」の旬は？

にんじんの旬は、春先と秋から冬にかけての2回です。

1年中店頭で見かけますが、旬の物は甘味があり、栄養価も高いです。にんじんには、粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあるビタミンAが豊富に含まれています。皮に近い部分に栄養が多い為、皮を薄くむくか、皮ごと調理すると栄養を効果的にとることができます。選び方は、全体的に赤味が濃く鮮やかで、表面がつやつやとしているものがよいでしょう。茎の切り口の直径が細いものは中の芯まで軟らかく、おいしくいただけます。

