

# こどもの食事だより

年が明けました。年末年始のお休みは、みなさんどうお過ごしだったでしょうか。今年度も残すところあと3か月です。進級・卒園に向けて、1つずつ食べられる物が増えていくと良いですね。今年もよろしくお願ひいたします。

冬の旬野菜は土の中で育ってきた根菜類。体を温める効果があり、寒い季節には欠かせません。充実した緑黄色野菜をたっぷりとりましょう！



白菜

味にくせのない食材で、応用範囲が広く、カロリーも低いのでダイエット向きです。煮込むことで食がすすきやすくなり、食物繊維もたっぷりとれます。



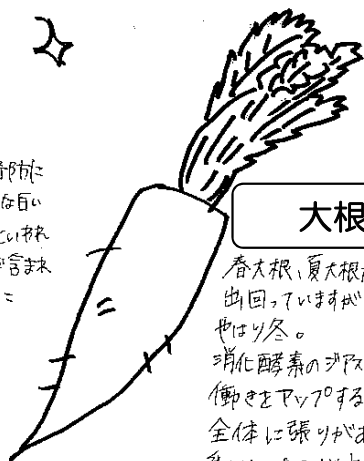
ブロッコリー

ビタミンCやβ-カロテンが豊富。栄養は茎にもたっぷりなので、茎も捨てずに調理しましょう。緑色が濃い、アブラが詰まると密集しているもの、芯に空洞がないものがオススメです。



みかん

ビタミンCが豊富で、冬の風邪予防に欠かせないみかん。とろりとした果肉はスジにも、毛細血管を強くおとっているビタミン様作用物質が含まれているので、スジも衆も一緒に食べましょう。



大根

春大根、夏大根と一年中出回っていますが、一番の旬はやはり冬。消化酵素のジアスターゼは胃腸の働きをアップするといわれています。全体に張りがあり、白くてきめの細かいものが良質です。



タラ

低脂肪で、タンパク質、ビタミンAが豊富なタラ。スケソウダラの卵巣は、トコトコや明太子としておなじみですが、セリ身で購入するときは、身に透明感があり、弾力のあるものを選びましょう。

## 七草粥

材料(4人分)

米	1合
しらす	15g
さといも (いちょう切り)	2~3個
かぶ (いちょう切り)	3~4個
かぶ葉 (細かくきざむ)	
にんじん (いちょう切り)	1/3本
生椎茸 (薄切り)	2~3個
塩	適量
かつおと昆布だし	1袋

<作り方>

- ①米はといで、水900mlとともに土鍋に入れる。沸騰したら弱火にし、30~40分ほど炊く。途中ふきこぼれそうになったら、蓋をずらして蒸気を逃がす。
- ②里芋は茹でておく。
- ③おかゆが炊き上がる5分前に、塩少々をふり入れて具材を混ぜる。
- ④野菜等が柔らかくなったら、できあがり。

セリ	鉄分が多く含まれているので増血作用が期待できます。
ナズナ	熱を下げる、尿の出をよくするなどの作用があります。
ハコベラ	たんぱく質が比較的多く含まれ、ミネラルそのほかの栄養に富んでいるため、民間では古くから薬草として親しまれています。
スズナ・スズシロ	ジアスターゼが消化を促進します。

「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」、子どものころに一生懸命覚えた春の七草の名前です。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのこと。この七草をおかゆにして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草の種類は時代や土地によって異なり、七草がもっと多くなったり、少ない場合もあったそうですが、いつの時代もどんな土地でも、年頭にあって豊年を祈願し、「少年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願ひながらおかゆをいただくその気持ちに差はありません。