



河北の食育だより



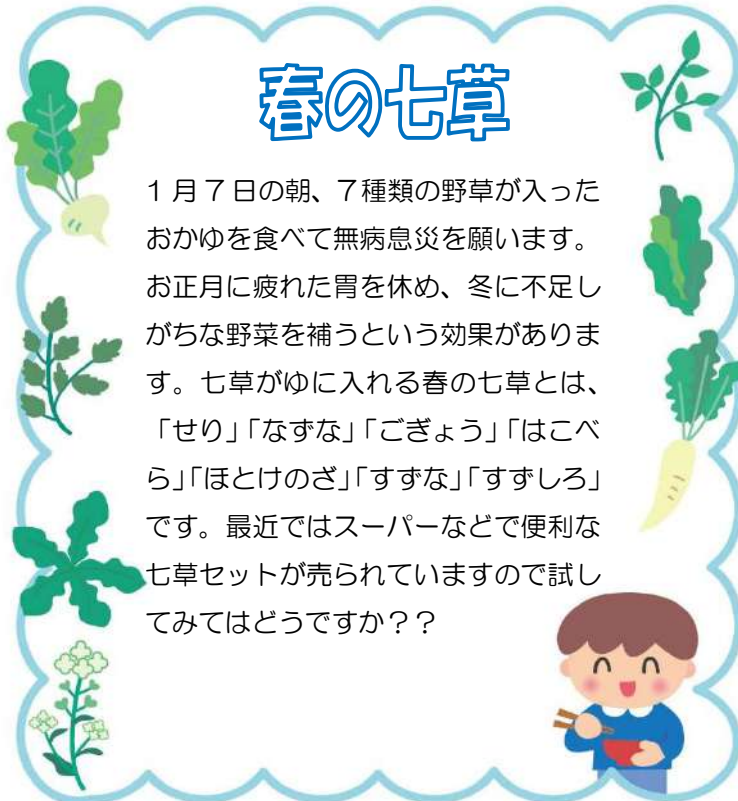
あけましておめでとうございます

いよいよ新年になりました。ご家庭ではどのようなお正月を過ごされましたか？

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始に乱れた生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんを食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

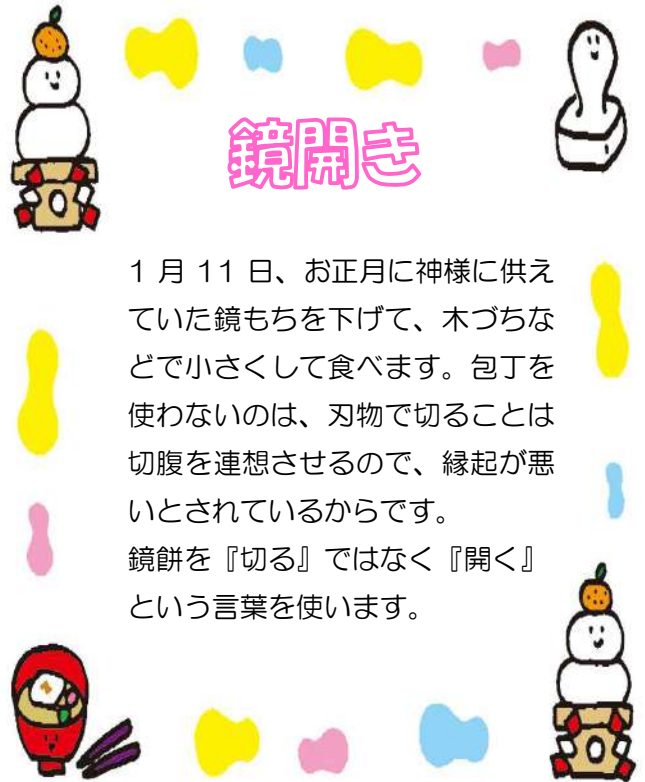
春の七草

1月7日の朝、7種類の野草が入ったおかゆを食べて無病息災を願います。お正月に疲れた胃を休め、冬に不足しがちな野菜を補うという効果があります。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーなどで便利な七草セットが売られていますので試してみてくださいは如何ですか？



鏡開き

1月11日、お正月に神様に供えていた鏡もちを下げて、木づちなどで小さくして食べます。包丁を使わないのは、刃物で切るとは切腹を連想させるので、縁起が悪いとされているからです。鏡餅を『切る』ではなく『開く』という言葉を使います。



冬の人気者！大根

品種によっても違いますが、一年中出回っている青首大根は秋から冬がおいしい時期です。

大根は、葉の部分は緑黄色野菜、根は淡色野菜です。

大根の根には、でんぷん分解酵素であるアミラーゼが多く含まれているため、食べ物の消化促進効果があります。また、辛み成分であるイソチオシアナートには、血液をさらさらにする効果や殺菌作用があります。

さらに、乾燥させた切干大根には、生の大根より、ビタミンB1、カルシウム、鉄分を多く含み、食物繊維やミネラル供給におすすです。「切干大根」と聞くと、炒めたり煮物にするイメージがあると思いますが、サラダにしてマヨネーズで和えたり、醤油やゴマ油でナムルにあえて、ハムやツナなどを加えると子どもにも食べやすくなります。

