

給食だより

2021
1月号



新年明けましておめでとうございます！

2021年丑年です！今年もよろしくお祈りします！🐮

寒さも厳しくなってきましたので、風邪には十分お気をつけ下さい。

<七草の種類>

- ・セリ ・ナズナ ・ゴギョウ (ハハコグサ) ・ハコベラ (ハコベ)
- ・ホトケノザ ・スズナ (かぶ) ・スズシロ (大根)

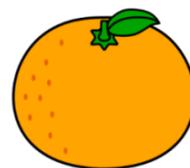
<七草粥>

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、**邪気を払う**と言われている。そのため、**無病息災**を祈って、1月7日に七草粥を食べるようになった。七草は日本のハーブとも言われており、正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いとされる。



<七草の効用>

- セリ**…鉄分が多く含まれているため**増血作用**が期待できる。
- ナズナ**…**熱を下げる**、**利尿作用**がある。
- ハコベラ**…たんぱく質が比較的多く、ミネラルなども多い為、古くから薬草として親しまれている。
- スズナ・スズシロ**…ジアスターゼが**消化を促進**する。



<1月の行事食>

- 1日(金) 正月 おせち・具雑煮
(赤飯・含め煮・ぶりの照焼・紅白なます・かまぼこ・伊達巻・黒豆・干支饅頭)
- 7日(木) 七草粥
- 11日(月) 鏡開き 白玉ぜんざい



<鏡開き>

鏡開きでは、お正月に歳神様にお供えをする鏡餅を、**無病息災**を願って、竹の内が過ぎてからお雑煮やおしるこにして食べる。関東では1月11日、関西では1月15日または20日にすることが多い。鏡餅は刃物で切らずに手や木槌などで開き、小さなかけらも残さずに食べる。



<みかん>

冬の果物と聞くとみかんを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか？そこで、みかんの栄養について少しお話しします🍊

ビタミンC…抗酸化作用。**ストレスへの抵抗力**を高める。

鉄の吸収を良くする。

βカロテン…体内でビタミンAに変換される。**肌の健康を維持**、**風邪予防**。

カリウム…**ナトリウムを排出**し、塩分の摂り過ぎを調節する。

ヘスペリジン…スジや袋部分に含まれるポリフェノールの一種。

血流を良くする。ビタミンCを安定させ、働きを強化する。

色が濃く、皮に張りやツヤがあり、重みがあるものを選ぶ。

風通しが良く、涼しい場所で保存する。

参考：<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/college/10shoga/nanakusa.html>

<https://netwada.com/blog/post-2182>

<https://www.olive-hitomawashi.com/column/2016/12/post-6.html>