

1月 食育

北郷ピ/キオ認定こども園

R8.1.7

新年あけましておめでとうございます。1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と言い、正月の最終日にあたります。人日の節句には七草粥を食べます。今月の食育は「七草粥」について話をしました。七草粥は、無病息災を願って食べる料理です。また、「野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補うために食べる」「お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を休ませてあげる」といった意味も込められていると言われています。最近では、便利な七草セットが売られていますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【七草粥ってなあに？】



七草粥は「春の七草」と呼ばれる7種類の野菜が入ったお粥です。七草粥を食べる理由に、お正月に美味しいものをたくさん食べたお腹を休ませてあげるという意味があります。また七草粥に入っている「春の七草」はどれも栄養がたっぷりなので、寒い冬をのりきるために、また今年一年も病気をしないで元気に過ごせますようにという願いも込められています。



【春の七草】



＜せい＞
・骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く入っています
・お腹を丈夫にしてくれます



＜なづな＞
・冬の寒さに耐え葉を広げるところから邪気を払うと言われているよ



＜ごぎょう＞
・全体にうっすら毛が生えています
・咳を治める作用があるので風邪にも効果があります



＜はこべら＞
・カルシウムやビタミンなど栄養豊富！
・お腹の痛みをとってくれる効果があります



＜ほとけのこ＞
・骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く入っています
・お腹を丈夫にしてくれます



＜すずな＞
・すずなは「かぶ」のことです
・根も葉も栄養がたっぷり！
・お腹の調子を整えてくれます



＜すずしろ＞
・すずしろは「大根」のこと
・すずしろも根も葉も栄養がたっぷり！
・消化不良に効果があります