

◎明けましておめでとうございます◎

新しい1年がスタートしました。まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはより一層気を付けていきましょう。

🌸春の七草を食べましょう🌸

1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。もともとは中国の風習で、1月7日「人日(じんじつ)」に7種の若菜を熱々の吸い物にして食し邪気を払うと言われていました。七草がゆを食べて、お正月の御馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をしていきましょう。



- ★せり: シロネグサとも呼ばれる。競り合うように生えていることから。「競り勝つ」という意味をかけて、縁起物にされている食材です。血液をきれいに保ち、高血圧や動脈硬化の抑制にも作用。胃腸の調子を整え、整腸効果も。
- ★なずな: ペンペン草とも呼ぶ。花の下についている果物の形が、三味線のばちに似ていることが由来。「なでて汚れをはらう」とされる縁起の良い食材。高血圧・解熱・便秘・利尿・解熱・止血作用に効果があるといわれています。
- ★ごぎょう: ハハコグサとも呼ばれる。「仏体」を表す縁起物とされています。咳止め・痰きり・喉の炎症・利尿・むくみに効果的。
- ★はこべら: ハコベとも呼ばれ「繁栄がはびこる」として、縁起のよい植物とされています。利尿作用・止血作用・鎮痛作用をはじめ、歯槽膿漏の予防薬。
- ★ほとけのざ: 正式名をコオニタビラコ(小鬼田平子)といい、まさに名前から縁起物であることが伝わりますね。効能として、健胃・整腸作用、高血圧予防。
- ★すずな: 「神を呼ぶ鈴」として縁起物とされてきました。これは現在でカブのことです。便秘・胃潰瘍・胃炎・風邪・骨粗鬆症・がんの予防に。
- ★すずしろ: 現代では大根としておなじみの食材です。その根は「汚れのない純白さ」を表しているとされ、スズシロと呼ばれるようになったとされます。消化不良や二日酔い、頭痛、発熱、冷え性、胃炎、便秘の解消など他にも様々な効能が期待されています。



鏡開き☆

1月11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。

鏡餅には、その年の神様が宿ると言われています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やお汁粉に入れていただき、1年の家族円満・健康・開運を祈願する行事です。

＼11月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	460kcal	17.9g	13.6g	71.4g	1.4g
3-5 歳児	556kcal	22.9g	17.6g	82.4g	1.7g

