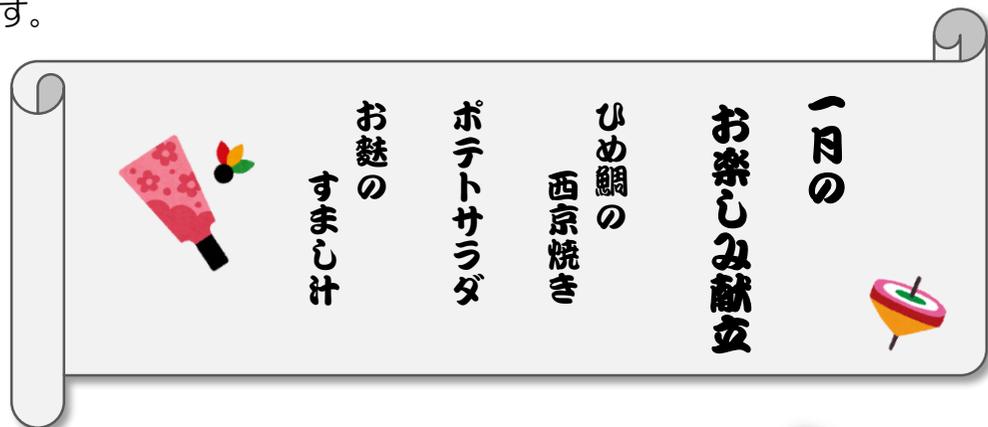




# いただきます～す！！

年末年始は、どう過ごされましたか？「年越しそば」や「おせち・お雑煮」といような行事食があります。子どもたちには少しでも行事食に触れてもらいたいと思い、1月に限らず給食やおやつで少しでも取り入れられたらと思っています。



ポテトサラダでクラスに1個おおきな鏡もちを作りました。人参で色付けたポテトでだいたいを作りきゅうりを葉っぱ代わりにのせました。鏡開きのようにポテトサラダを開いて、あとは混ぜ合わせて食べました。すまし汁には、お正月らしくてみり麩を入れました。

## お正月に赤飯食べましたか？



お祝い事などで「赤飯」を食べる事が多いのは、小豆が赤い色をしていて「赤」の色は昔からおめでたい色、魔除けの色とされ、赤い色は災いを避ける力があると信じられていたため、赤色をしたものを特別な日に食べるようになったと言われています。

赤飯の上によく「南天の葉」が飾られているのは「難（ナン）を転（テン）じる」という語呂合わせから縁起の良い木と言われていて、葉に含まれる成分には防腐作用があるとされ、縁起や厄除けの他に、安心・安全に食べれるようにと飾られています。

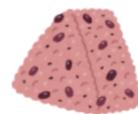
赤飯は、一般的にもち米を使うので消化吸収がよく、効率的にエネルギーを補給でき、ビタミンB1が多く糖質代謝をサポートでき疲労回復にも役立ちます。

小豆には、植物性たんぱく質と水溶性・不溶性の食物繊維が含まれていて腸内環境を整え、便秘予防にもなります。不足しがちな鉄分も豊富なので貧血予防にもなります。赤い色素にはポリフェノールが含まれるので抗酸化作用が期待できます。煮汁を使うことで小豆の栄養成分を余すことなく摂取できます。

赤飯は「主食+豆類」という組み合わせで、炭水化物とたんぱく質を同時に摂れるので、栄養バランスが自然と良くなる一品です。

最近では、栄養価や健康効果が注目され、お祝い事に限らず普段の食事で食べることも増えているそうです。栄養をしっかり取りたい育ち盛りの子どもや食欲が落ちがちの方にもおすすめです。でも、白米に比べカロリーが高いので食べ過ぎには注意が必要です。食べ方や量で効果は大きく変わります。

園では、もち米ではなく白米(うるち米)だけで炊飯して作っています。主食のご飯の変わりではなく、おやつとしておにぎりにする事で、子ども達は食べやすかったようです。



1月7日のおやつは「七草粥」を作りました。

『一年の無病息災と招福を願う』『年末年始に疲れた胃を休ませる』

『野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う』と言われています。

七草とはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロが使われます。

ビタミン各種、カルシウム、カロチン、鉄分などバランス良く含まれており健康や美容効果が期待できます。子供から大人までみんなに食べてもらいたいですね。

