



社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和2年1月

寒さが厳しくなってきました。この時期は、風邪やインフルエンザが流行る時期です。ウイルスに対して個人の免疫力を高めることが大切です。日頃から栄養、体力作りを心がけ風邪やインフルエンザに負けない体で、この冬を過ごしましょう。

☆おせち料理のいわれを知っていますか？

- ①きんとん・・・「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。
- ②ごまめ・・・豊作を祈り、漢字では「五万米」と書きます。昔は田畑の肥料にしました。
- ③かまぼこ・・・紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します。
- ④えび・・・腰がまがるまでの、家族の長寿を願います。
- ⑤昆布巻き・・・「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。
- ⑥数の子・・・にしんは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。
- ⑦くろまめ・・・まめ(元気)に働くことができるようにと願います。
- ⑧だてまき・・・まいてある形を書物にみたとて、進歩と文化の繁栄を祈ります。

○旬の食材○



《ほうれんそう》

冬を代表する緑黄色野菜で、原産地はペルシャ地方とされています。11月から1月が旬で、寒い時期にビタミンCなどの栄養分や甘味がぐんと増します。サラダ用ではないふつうの品種はアクがあるので、茹でてアク抜きをしてから使います。お浸しや和え物のほか、バター炒めなども美味しいです。

《ねぎ》

ねぎには体を温める作用があり、古くから風邪の引き始めに食べるとよいとされています。ねぎ特有の辛味のもとの硫化アリルには発汗作用もあるので、熱を下げる働きも期待できます。朝食のみそ汁に入れて食べれば体が温まり、風邪予防のぴったりにです。



☆七草がゆ☆

1月7日は七草を入れたおかゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病気しないといわれています。家族の無病息災を祈る風習は、約1300年前の奈良時代から続いています。

～七草～

せい・なずな・ごきょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ

