



きゅうしょくだより

平成31年1月号

立石いろは保育園

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、カゼを予防しましょう！

七草がゆのいわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

保育園では1月7日の献立に七草を使ったおにぎりを作ります！

〈レシピ〉 鶏だし七草鍋（4人分）

鶏もも肉 240g、鶏ひき肉 200g、しょうがのみじん切り 1/2 かけ分、塩・こしょう 少々、白菜 1/8 株、えのきだけ 1袋、小かぶ 4個、七草 250g、木綿豆腐 1/2丁、出汁 720ml

- ①鶏肉はひと口大に切る。ポウルにひき肉、しょうが、塩・こしょうを入れてよく練り混ぜ、8等分にして丸め、鶏だんごを作る。
- ②白菜は葉と芯に分け、葉は4cm幅に切り、芯は4cm幅のそぎ切りにする。えのきだけは根元を切って、長さを半分に切る。かぶは6等分に切り、七草は食べやすい大きさに切る。豆腐はひと口大に切る。
- ③鍋に出汁を入れて火にかけて、煮立ったら、①の鶏肉・鶏だんご、②の白菜の芯・えのきだけ・かぶ・豆腐・白菜の葉の順に加えて煮る。
- ④全体に火が通ったら、②の七草を加えてひと煮立ちさせれば完成！

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。七草の葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

