

1月7日は七草粥を食べて胃を休めましょう

1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草粥を食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、せり、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）、の春の七草です。七草にはそれぞれ意味があって使われています。

- ・セリ…意味：「競り勝つ」／効果：胃の調子を整え、食欲促進
- ・ナズナ…意味：「撫でて汚れを取り除く」／効果：解毒・利尿作用
- ・ゴギョウ…意味：「仏様の体」／効果：のどの痛みを和らげる
- ・ハコベラ…意味：「繁栄が広がる」／効果：腹痛を和らげる
- ・ホトケノザ…意味：「仏様が心やすらかに座る様子」／効果：食欲増進
- ・スズナ…意味：「神を呼び鈴」／効果：便秘解消
- ・スズシロ…意味：「汚れの無い清白」／効果：風邪予防・消化不良に効く



★幼少期から身に着けておきたい食事マナー



『いただきます』は食材への感謝や食事に携わってくれたすべての人への感謝の意味。『ごちそうさま』は食事を用意してくれた人への感謝の意味。お子さんにも食事の挨拶の意味を伝えてください。

『いただきます』は食材への感謝や食事に携わってく

姿勢を正して食べる習慣を身につけさせてあげてください。

お行儀が悪くだけでなく、胃腸が圧迫されるために消化不良を起こす場合もあります。健康的な身体を作る為にも身につけたいマナーです。

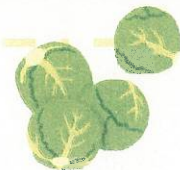


主食となるごはん茶碗が持ちやすいように左手前側にお茶碗、右手前側に汁椀を置きます。右手でお箸を持った時に食べやすい配置となります。左利きの子にはお箸だけを逆においてあげてください。



毎月19日は「食育の日」旬の食材を知って美味しく食べよう！

芽キャベツ



キャベツの子どもではありません！！

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツと同じ品種です。きれいに洗った芽キャベツの根本の部を十文字に切り込みを入れ下茹でします。味見をして洗みがなくなればざるにあげ自然に冷まします。

半分に切り断面が見えるようにすると、より一層華やかになって目で楽しめる料理ができあがります。

お試しください♪

クイズ

おせち料理の中で「将来の見通し」を表す食材は？

A. れんこんの穴から向こう側が見通せることから、「将来の見通しが良い」縁起物となっています。おせち料理では、筑前煮や煮しめ、酢れんこんなどにして食べられます。