



食育だより



八尾市立保育所 調理室

あけましておめでとうございます。年末年始、食べ過ぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまっている人も多いと思います。

少しずつ生活リズムを戻し、胃腸の調子も整えましょう！！

鏡開きについて

鏡開きとは、年神様にお供えした鏡餅を割って食べるのが昔からの日本の風習です。日本では、古来から神様にお供えした物を食べるのは、神様との繋がりを強め、神様のパワーを頂けると考えられていました。また、無病息災を願う意味が込められていると言われています。

七草がゆについて

七草がゆとは、1月7日の朝にせり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七つの草が入ったおかゆを食べる、昔からの風習です。

七草は、当初は草ではなく七種の穀物〈米・粟（あわ）・黍（きび）・稗（ひえ）・みの・胡麻（ごま）・小豆（あずき）〉だったと言われています。

七草がゆを食べるのは『無病息災』『長寿健康』を願うためです。

また、青菜が不足しがちな時期に、青菜の栄養を摂るためでもあります。

さらに、お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわるというのも理由の一つです。



七草風がゆ

～保育所での簡単な七草風がゆです。

ご家庭でいつでも作れるレシピです！！～

《材料（4人分）》

- ・米 80g
- ・うすあげ 8g
- ・だいこん 40g
- ・にんじん 20g
- ・ほうれん草 40g
- ・かつおと昆布の合わせ出汁 600cc
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩 適量

《作り方》

- ① お米は固めに炊飯しておく。
- ② にんじんは千切り、ほうれん草は1cmのざく切り、だいこんとうすあげは食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁を作り、にんじんを加えて煮て、やわらかくなったら、だいこんとうすあげを加える。ほうれん草を入れ調味する。
- ④ ごはんを加えて少し煮る。

<1人分 90kcal>

