



ぱくぱく通信 1月号

中木場保育園

あけまして おめでとう ございます

令和になり、初めてのお正月を迎えました。美味しいものを食べ、遅くまで起きていたり生活リズムが崩れ気味になっていませんか？早寝・早起きを心掛け、元の生活に戻していきましょう。

今年も子どもたちが健康で元気に過ごせるように美味しい給食を作りますので、よろしくお願いいたします。



< 春の七草 >

日本では1月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をお粥に入れて食べる風習があります。もともとは中国から伝わった風習で、春の七草をお粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。

また、七草を食べることは、おせち料理などのごちそうで疲れた胃を休め、不足しがちなビタミン・ミネラルを補う効果もあるといわれています。

七草	効能	成分
セリ	貧血予防・食欲増進	ビタミン類・βカロテン・鉄
ナズナ	整胃・整腸・高血圧症	たんぱく質・ビタミン類・鉄 カルシウム
ゴギョウ	咳止め・痰切り・利尿作用	不明
ハコベラ	切り傷・鎮痛作用・胃や腸の炎症	たんぱく質・鉄
ホトケノザ	整胃・整腸作用	ビタミンC
スズナ	胃もたれ解消・胸やけ防止 便秘・利尿作用	ビタミンC・βカロテン ミネラル
スズシロ	胃もたれ解消・胸やけ防止 消化促進・二日酔い・冷え性	ビタミン類・ミネラル・鉄

★保育園でも7日の昼食に七草雑炊を食べます！

鏡開き ~1月11日~

◆おやつに「ぜんざい」を食べます！◆

鏡餅には神様の力が宿っているといわれ、それを食べることで無病息災を願います。硬くなった鏡餅を木づちを使って割るのですが、「割る」という表現は縁起が悪いので、未広がりを意味する「開く」という言葉を使い「鏡開き」というようになりました。

