



栄養科だより 1月号



明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひします 🍀

まだまだきびしい寒さが続き、体調も崩しやすい季節です。
手洗いうがいをしっかりし、食事を美味しく食べて元気な体を作りましょう。

毎年1月11日は「鏡開き」です

鏡開きとは、1月11日（地域によって異なる）に年末から飾っていた正月の鏡餅を下ろして、その餅を食べる行事です。鏡開きでは、神様が宿っていた鏡餅を食べることで、その年を無病息災で過ごせる力を分けていただくとされています。



七草がゆ

1月7日（人日の節句）に春の七草を入れて食べるおかゆを七草がゆと言います。その日の朝に食べると、1年を無病息災で過ごせると言われています。お正月の疲れた胃腸をいたわり、冬に不足しがちなビタミンも補えるおかゆです。

春の七草：せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

～材料～(2人分)～

○春の七草：50g ○お湯（茹で用） ○塩：少々
○ごはん：150g ○水：500g



～作り方～

1. 鍋にお湯を沸かし、すずな、すずしろ、せり、なずな、ごぎょう、はこべらの順に入れて30秒ほど茹でます。
2. 七草を粗く刻みます。
3. 鍋にごはん、水を入れて、中火でひと煮立ちさせます。
4. 煮立ったら弱火にして、かき混ぜながら5分ほど煮ます。2を入れてひと煮立ちさせたら塩を入れ、混ぜ合わせてから火からおろします。
5. 器に盛りつけて完成です。

