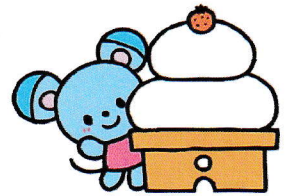




食育だより



令和5年1月

新年あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします



お雑煮はなぜお正月に食べるの？

お正月にお雑煮を食べる文化は、平安時代が始まりと言われています。
お餅は古くから「**ハレの日**」などお祝いの日にいただくおめでたい食べ物
でした。年神様に供えたお餅や野菜を、その年の最初に汲んだ「**若水**」に
入れ、新年最初に起こした火で煮込んで食べたのが由来と言われてい
ます。「**新しい年を健康で健やかに過ごすことができるように**」という願い
が込められているのです。



七草がゆについて



「**セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ**」、

七草をおかゆにして**1月7日**に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代
に広まったと言われています。おせち料理等のごちそうを食べて、
正月疲れが出始めた胃腸の回復にちょうどよい食べ物です。

<七草の栄養素>

- ・**セリ** 鉄分が多く含まれているので増血作用が期待できます。
- ・**ナズナ** 熱を下げる、尿の出をよくするなどの作用があります。
- ・**ハコベラ** たんぱく質が比較的多く含まれ、ミネラルやその他の
栄養に富んでいるため、古くから薬草として親しまれてます。
- ・**スズナ、スズシロ** ジアスターゼが消化を促進します。