

1月 食育だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？
各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います♪
早寝・早起き・バランスのよい食事で、体調や年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えて、
今年も元気いっぱい過ごしましょう！

正月

～1月の行事と食べもの紹介～

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。正月に門松(かどまつ)やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◆おせち◆

「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様にお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。えびは長寿、かずのこは子孫繁栄、田づくりは豊作、黒豆は健康という願いがこめられています。



◆お雑煮◆

歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。餅の形も関西では丸餅、関東では切り餅(のし餅、角餅)が一般的。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。



食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後おやつをプラスした、1日4～5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。



冬野菜をおいしく食べよう！

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

- ほうれん草**: 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！
- 小松菜**: カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！
- 白菜**: 貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- かぶ**: 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- 大根**: かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおススメです。
- ねぎ**: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

