

ぱくぱく だより

平成29年度
1月号



1年間ありがとうございました。今年は皆様にとってどんな1年だったでしょうか？新しい年を迎えるにあたり、おせち料理など美味しいものを食べ、ご家族で楽しく過ごされるかと思えます。お正月の生活から普段の生活へ切り替えるためには、毎日の食事を大切にしましょう。バランスの良い食事を摂ることはもちろんですが、寒いこの時期には身体を温めるような食事を心がけることで、かぜ予防にもつながります。新しい1年のスタートを元氣よく過ごしていきましょう。

今月の 二十四節気

小寒(しょうかん) 1月5日頃

寒さが加わる頃という意味で、「寒の入り」のこと。小寒から節分までの三十日間を「寒の内」といい、寒風と降雪の時節で、寒さが厳しくなる頃。これから冬本番を迎えます。

大寒(だいかん) 1月20日頃

冬の季節の最後の節気で、寒さがさらに厳しくなり、一年中で最も寒い時季です。寒稽古など、耐寒のためのいろいろな行事が行われ寒気を利用した食べ物、凍り豆腐、寒天、酒、味噌などを仕込む時期です。



《毎月19日は食育の日です》



大根の栄養



大根の出荷量は北海道がトップですが、全国的に生産されています。年間を通して栽培されている大根は、どんな料理とも相性が良く、煮物料理やおでんの具材などにすると味もしみこみやすく、寒いこの時期には美味しく感じられます。また、でんぷんやたんぱく質、脂肪の分解を助けてくれる消化酵素を、多く含んでいるため、お正月に食べ過ぎてしまった胃腸を休め、消化を助けるため春の七草のひとつに数えられています。

七草がゆ



【約4人分】

お米……1カップ
水……700~1000ml
せり
なずな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ
すずな(かぶ)
すずしろ(だいこん)
塩

【作り方】

- ①お米を洗い、土鍋などの厚手の鍋に入れ、分量の水を入れ1時間浸水させる。
- ②すずな、すずしろはいちょう切り、その他材料は細かく刻む。
- ③①のお米を強火にかける。
- ④沸いてきたら中火にし、お米がやわらかくなったらすずな、すずしろを加える。焦げないように時々かき混ぜる。(20~30分程度)
- ⑤最後に残りの材料を加えさっと煮て、塩を入れ味を調える。

※1月7日は春の七草です。七草粥には今年1年が健康で、平和に暮らせるようにとの意味が込められています。スーパーなどで七草粥セットが販売されている所もございます。細かな材料はお好みの分量でお作りください。

