

2025年 1月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ なんというなまえのやさいでしょ？



♪ヒント♪

みどりいろではっぱもきもたべるおやさいといえは...?
“ちんげんさい”と“こまつな”と“〇〇〇〇そう”。

今月の行事料理：お正月・七草の節句



「七草風ごはん」< 7(月)の昼食>

「豆腐の松風焼き・ツナコーン入りなます」< 17(金)の昼食>

☆1月7日に食べる“七草”はなにを表す？

「春夏秋冬」の四季それぞれにあるの
をご存知でしょうか。

1月7日の七草は、「春の七草」を表
します。平安時代に詠まれた「せり なず



な・ごぎょう はこべら・仏の座・すずな すずしろ・これぞ七草」
という短歌が由来になっているとも言われています。給食では
「すずな(かぶ)・すずしろ(大根)、ほうれん草」を炒めて混ぜ込
んだご飯を提供予定です。

☆お正月に松風焼きを食べる由来は？

末広がりに切って仕上げることで、「幸せが末永
く続くように」と言う願いが込められていると言います。
また、表面はケシの実や青のり等で飾り、裏面には何もつけない
ことから、「裏がない＝正直に生きていこう」という願いも込
められています。給食ではケシの実の代わりにごまをふりかけ
ます。「お正月料理」は“松の内(お正月飾りを飾っておく期間
＝正月事始めから神様がお帰りになるまでの期間)食べるも
のとされ、関東：～1月7日 関西：～1月15日までと違いが
あります。 ※由来等には諸説・地域差があります



「きせつのはたべものクイズ」のこたえは、

「ほうれんそう」でした！ふゆは、
つめたいかぜやさむさからまもる
ためのばわーをもっているから、
あまいんだって！たべてみてね。



☆食べすぎた時には……☆

お正月は、どうしても食が進みやすく、食べすぎになりがち
ですよね。食べすぎ(飲みすぎ)た時は、胃腸への負担はつき
もの。そんな時どうしたら……



◇まずは、体内リズムを整えましょう

一日三食決まった時間に食べる・就寝3時間前には食事
を終える等、体内リズム＝生活リズムを整えることも胃腸のた
めにはとても大切です。就寝3時間前の根拠は、脂質やたん
ぱく質を含む食事の消化に3時間以上かかることにも由来す
ると言われています。



◇腹八分目を合言葉に

食べすぎる(八分目を超える)＝胃が極端に拡張し、胃の動
きが鈍くなる＝胃にとどまる時間が長くなる・胃の先の消化器
全体での消化にかかる負担が大きくなります。その負担を少
しでも軽くするため腹八分目にして胃に余裕をもたせましょう。

◇よく噛んでゆっくり食べよう

一口30回噛むといいと言われています。

ただ噛むだけではなく、例えば

ありがとう × **6回**

と思いつつ噛むと温かい気持ちで実践できるかも！



おうちで作ってみよう！

< 17(金) 昼食 >

☆作り置きにも？☆ 「豆腐の松風焼き」

※目安：幼児1人分(玉葱：皮等を除いた量で記載)

鶏ひき肉 30g・木綿豆腐 20g・玉葱 15g・片栗粉 3g

味噌 3g・みりん 1.5g・酒 1ml ※ごま・青のり等：お好みで※

(1)豆腐は水切りをしておく。

(2)玉葱は、みじん切りにする。

(3)材料を全て混ぜ合わせる。

※ごまや青のりや、最後に振りかけるため混ぜない。

(4)型に入れる or 鉄板にしいて焼く。

オーブン 190℃ 20分程度

(5)ごま・青のりを混ぜて、ちらす。

(6)等分する。(末広がりになるよう切るのがポイント)

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜる

♪ごま・青のりを振りかける。

