



ランチタイム 1月

岩舟町立〇〇学校

あけましておめでとうございます。
みなさん、今年の目標はたてましたか？
健康第一で、運動や勉強にがんばっていきま
しょう。それから家族や友人と仲良く楽しく
過ごしていきましょう。



七草粥、食べましたか？

1月7日は「七草粥」の日でしたね。この風習は、いまから1200年以上前の平安時代初期に中国から伝わり、宮中で行われ、その後、宮廷貴族の間でおこなわれていたものが、庶民にまで伝わりました。草木が萌え出した証ともいえる七草の若菜、それが入った「七草粥」を食べると、お正月の間ごちそう続きで疲れた胃腸を休める効果があります。

現在も日本全国で行われ、1月7日が近づくと、八百屋さんの店頭で「七草粥セット」が並びます。

「七草」は緑黄色野菜で、薬効があるといわれています！

せり



ほとけのざ



せり……「便秘」「風邪」の予防、「利尿作用」

なすな……「肝臓病」や「高血圧」の予防

なすな



すすな



はこべ……「腫れ」や「痛み止め」にきき、「母乳分泌促進作用」があるといわれています。

緑黄色野菜には、生体内でビタミンAとして働く「カロテン」「ビタミンB1、B2、C」「ニコチン酸」「カルシウム」「鉄」などが含まれ、これらの「ビタミン」「ミネラル」が「炭水化物」「たんぱく質」「脂肪」の代謝をスムーズにして、食べ過ぎで疲れた臓器を癒し、不足したビタミンを補ってくれます。

「七草粥」には無病息災の祈りが込められていますが、先人はこうした野草の働きを、身をもって知っていて、「自然」と「日常生活」のバランスがうまくとれていました。

ごぎょう



すすしろ



はこべら



【作り方】

- ① はくさいは短冊切にする。サッとゆでてさます。きゅうりは小口切、りんごは皮をよく洗って薄めのいちょう切にし、軽く塩をしておく。
- ② Aの調味料をまぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ③ ボールによく水気を切った①を入れ、よくまぜ合わせ、さらに②を加えてよくまぜる。

はくさいはキャベツより低カロリーです。霜が降りる11月から甘さが増し、1月上旬までおいしく食べられます。鍋もの、みそ汁、漬物などに合う冬の食材ですね。たまには左記のようなサラダにしてみてもいいかもしれません。

りんごの赤とはくさいの白でおめでたい組み合わせです。ゆずを細かく刻んで加えてもおいしいですね。

給食メニュー
お家でも作って
みませんか？

1月26日(火)白菜サラダ

材料(4~5人分)

はくさい	200g
塩	1g
きゅうり	1本
りんご	1/4個
サラダ油	15g
酢	10g
A 塩	2.5g
コショウ	少々

