



食育だより



2026 年



新年あけましておめでとうございます。

子ども達の元気な挨拶で、すがすがしく新しい年がスタートしました。

早寝早起きや、バランスのとれた食生活を心がけて、元気で楽しい1年にしましょうね。

今年もよろしくお願ひします。

1月7日は 七草かゆ を食べよう！

お正月は、ごちそうがいっぱい！

ついつい美味しいごはんを食べ過ぎてしまいがちですよね。胃腸の調子を整えて、今年も健康でありますようにと無病息災を祈って、1月7日にはお粥に七草を入れていただきます。

春の七草

- ①せり
- ②なすな
- ③ごきょう
- ④はこべら
- ⑤ほとけのざ
- ⑥すずな
- ⑦すずしろ

すずなは かぶ
すずしろは 大根
のことだよ！



1月15日は小正月(こしょうがつ)

小正月とは1月1を中心とした正月行事

「大正月（おおしょうがつ）」に対し、1月15日に行われる行事のことをいいます。

かつて日本では、月の満ち欠けを1ヶ月の基準として暮らしていました。満月をめでたいものだと考えていたこともあり、人々は満月となる旧暦の1月15日にあたる日を1年の始まりである正月として祝っていました。

古い風習に、「小豆のように赤い色の食べ物は邪気を祓う」といわれていた由来があり、「小豆粥」や「ぜんざい」を食べて、厄払いや無病息災を願う日もあります。

作ってみよう！松風風焼き

材料(1人分)

・ 豆プラス	4g	※ パン粉	6g
・ 木綿豆腐	20g	※ みそ	8g
・ 玉葱	30g	※ 砂糖	1g
・ 人参	30g	・ ごま	1g

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで1分加熱する
- ② 玉葱と人参はみじん切りにする、豆プラスはお湯で戻す
- ③ ボウルに①と豆プラスを入れてなめらかになるまで混ぜる
- ④ ②と※を入れて、しっかりと混ぜ合わせる
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをしき、④を平らに敷き詰める
- ⑥ 表面にごまを振りかける
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで、約15~25分焼く
- ⑧ 冷めたら食べやすい形にカットして完成！

旬の食材【大根】



大根は根菜類の一種で和食の代表的な食材です。大根には、葉の部分も含めると食物繊維や、ビタミンK、カリウムなどが含まれています。特にβ-カルотенは免疫力を高める効果があります。大根には消化を助ける酵素も含まれており、食物の消化吸収をサポートします。

旬の食材【オレンジ】



ビタミンCや食物繊維、カリウムなどの成分を多く含んでいます。ビタミンCは免疫力を高め、感染症対策にも効果があります。風邪が多い季節には積極的に摂取したいですね。

笑う

ことは体に良い！



細菌に感染した悪い細胞を攻撃してくれる細胞をナチュラルキラー細胞(NK細胞)と言います。この細胞は、常に体内に存在し免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑いによって免疫力を強化できると言う事です！！

1月の薬膳料理



ぶり大根
春雨サラダ
ごはん
白菜と油揚げのみそ汁
オレンジ

