



食育だより

長崎市立三原小学校
校長 宮原 友彦

あけましておめでとうございます！

3学期早々、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、少々発行が遅くなりましたが、今年もよろしくお願いたします。

◆ 1月の行事食

1月には、七草粥やぜんざいが行事食として有名ですね。この時期に食べるのには訳があります。

<七草粥>

人日の節句である1月7日の朝に、新年の無病息災を願い食べるおかゆです。

春の七草を入れて作るため、年末年始の御馳走で弱った胃を休めるためとも言われています。

春の七草の名前が言えますか？ちなみに私はうろおぼえです(^-^； 身近に生えている野生の草が食べられるなんて、子どもたちはびっくりかもしれませんね。



せり、なすな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな、すずしろ

<ぜんざい>

1月11日は鏡開きといって、お正月の間、年神様の居場所になっていた鏡餅を開き食べることで、1年の無病息災を願います。

鏡餅には、年神様の魂が宿っていると言われていたため、鏡餅はお供えして開いて食べてこそ意味があるものなのだそうです。



※ ちなみに一口でぜんざいと言っても、地方によって作り方もいろいろみ

たいですね。一度食べ比べてみたいものです。おもちは太らないらしいですし…(^-^；

<鏡餅について>

1月は新しい年の始まりです。「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、お正月は1年の節目として昔から大切にされてきました。新しい年の福を招く歳徳神様に供えたお餅を、お供えした後に子どもたちに食べさせていたのが「お年玉」の始まりといわれ、次第にお金に変わっていったそうです。



◆ 1月の旬の食材

1月は「旬の食材の宝庫」でもあります。季節の食材としても有名な「牡蠣」や「ぶり」は、まさに1月が旬の食材です。また「冬みかん」という言葉があるように、冬にとれるみかんは、甘くてとてもジューシーです。そして、旬の食材を食べるメリットとしては、まず味が濃縮されていることがあげられます。

また、それにより栄養価も他の季節と比べて上がるのです。旬であることで、鮮度は上がって価格は安いという嬉しい状況にもなります。その為「今旬の食材は何なのか」ということを知っておくと、お得にお買い物もできて健康にも良いという一石二鳥になるのです。

<白菜>

野菜の中で1月が旬の美味しい食べ物・食材、1つ目は「白菜」です。冬に大活躍となる鍋の定番食材「白菜」は、旬の時期になると甘みや触感のシャキシャキ感が増します。またビタミンCなども含まれていることで、風邪予防にも効果的です。



<キャベツ>

2つ目は「キャベツ」です。年中楽しむことができるキャベツですが、冬は栄養が凝縮され、甘みのあるキャベツになります。普段生のキャベツを食べる習慣がない人も、この時期であれば美味しく食べやすいでしょう



<カリフラワー>

3つ目は「カリフラワー」です。あまり頻繁に食べない人が多いかもしれませんが、実はカリフラワーのビタミンCはキャベツの2倍もあります。また旬に甘さを増すカリフラワーの旨味は、茎部分に豊富です。



<大根>

4つ目は「大根」です。万能野菜ともいえる大根は、ミネラル分が豊富なため日常的にも積極的に食べたい野菜の一つと言えるでしょう。おろしは、消化酵素が分解されないためより栄養価が高いです。

