



きゅうしょくだより



R8年 1月号あおぞら保育園

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

1月7日は「人日（じんじつ）の節句」です。中国には、1月7日に七種の若草を熱々の吸い物にして食し邪気を払うという風習があり、それが日本に伝わり七草を食べるようになったと考えられています。1000年の昔から現代まで続いているのは、年末年始で疲れた胃を休めるという七草がゆの効果も、大いに関係しているのではないのでしょうか。あおぞら保育園でも7日のおやつに七草がゆを提供いたします。今年も、皆様が病気をせず元気に過ごせますように。

今回は余ったお餅で作る「餅ピザ」をご紹介します。

<餅ピザ：材料（1枚分）>

切りもち	60g
ケチャップ	大さじ2〜3
ピザ用チーズ	適量
ピーマン	1個
ミニトマト	5個
コーン	適量
油	適量



<作り方>

- ① ピーマン、ミニトマトを好きな大きさに切る。
- ② お餅の厚みを半分にカットする。
- ③ フライパンに油をしき、温まったらお餅をフライパンに敷き詰める。
- ④ 水大さじ1を入れて蓋をし、弱火で焼く。
- ⑤ お餅に火が通ったらケチャップ→チーズ→具材→チーズの順にトッピングする。
- ⑥ 蓋をしてさらに弱火で3〜5分焼いて完成。

【七草のお話】



せり：「競り勝つ」という縁起の良い意味を持っています。せりには、胃腸を丈夫にする効果や解熱効果・利尿作用、整腸作用、食欲増進などの効果があると言われています。



なずな：ぺんぺん草としてお馴染みの野草。「なでてけがれをとる」という意味を持っています。解毒作用や利尿作用、止血作用、胃腸障害やむくみに効果があると言われています。



ごぎょう：ハハコグサのこと。「仏様の体」というありがたい意味を持っています。咳やたん、喉の痛みに効果があると言われています。



はこべら：コハコベの古名です。「子孫繁栄」という意味を持っています。昔から腹痛薬として使用されており、胃炎などに効果があると言われています。



ほとけのざ：コオニタビラコのこと。胃腸の調子を整える効果があり、高血圧予防、歯痛や食欲増進にも作用すると言われています。



すずな：かぶのこと。「神様を呼ぶ鈴」という意味を持っています。胃腸の調子を整え、消化を促進する効果があると言われています。



すずしろ：大根のこと。「けがれない白」という意味を持っています。美白効果があり肌を若々しく保つビタミンCを多く含んでいます。また、胃腸の調子を整えるアミラーゼや便秘に効果的な食物繊維も豊富に含んでいます。