1月のテーマ

春の七草について

●春の七草とはなんでしょうか

新しい年を祝い、お正月気分がまだちょっと残っている1月7日は、五節句の一つ「人日(じんじつ)の節句(せっく)」です。この日には「七草粥」を食べて邪気を祓い、一年の無病息災と五穀豊穣を祈るとされる風習があります。
あっさりと仕上げたお粥は、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。
七草の種類は、五七五七七の覚えやすい和歌調で現代に伝わります。

芹(せり)	薺(なずな)	御行(ごぎょう)	繁縷(はこべら)	仏の座(ほとけのざ)	菘(すずな)	蘿蔔(すずしろ)	これぞ七草
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
セリ	ぺんぺん草	母子草	はこべ	たびらこ	かぶ	大根	

みずみずしい薬草は、お正月メニューで不足しがちなビタミンやミネラルがたっぷり含まれており、最適なメニューといえます。

●ちょっと豆知識

七草粥は、無病息災を願ったメニューですから、1つ1つの薬草に込められた思いがあります。

芹	薺	御行	繁縷	仏の座	菘	蘿蔔
競り勝つ	撫でて汚れを取る	仏体	繁栄を呼ぶ	仏の安座	神を呼ぶ鈴	汚れの無い清白

1月の旬の食材

カリフラワー、水菜、キャベツ、小松菜、春菊、ブロッコリー、ほうれん草、キウイ、シークワーサー、みかん、ゆり根、れんこん、あんこう、こはだ、ぶり、ふぐ、ほうぼう、わかさぎ、牡蠣、ズワイガニ

《1月のお献立》　　＊卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダを**マヨドレ**に変更してお届けいたします。

12日(木) ごはん **お汁なし**	エビフライ、タルタルソース マカロニイタリアン、切り干し大根 レタス、りんご	エビ/卵、玉ねぎ マカロニ、人参、グリンピース/切り干し大根、人参、薄揚げ レタス/りんご	501 kcal
16日(月) ごはん	牛肉しぐれ煮 南瓜天ぷら、春雨サラダ パイナップル、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、ごぼう 南瓜/春雨、人参、グリンピース、ツナ パイナップル/大根、人参	493 kcal
17日(火) ごはん **お汁なし**	チャプチェ さつま芋天ぷら、白菜薄揚げ煮 オレンジ	豚肉、人参、春雨、玉ねぎ、にら、ごぼう、椎茸 さつま芋/白菜、人参、薄揚げ オレンジ	482 kcal
19日(木) ごはん	チキンカレー パイン缶	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 パイン缶	521 kcal
23日(月) ごはん	さわらの漬け焼き、大根おろし ポテトサラダ、がんもどき含め煮 みかん、みそ汁	さわら/大根 じゃが芋、人参、コーン/がんもどき みかん/キャベツ、さつま芋	468 kcal
24日(火) ごはん	焼肉 ちくわ磯辺揚げ、ごぼうサラダ りんご、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン ちくわ/ごぼう、人参、コーン りんご/白菜、わかめ	504 kcal
26日(木) ごはん	鶏肉のカレーフリッター いんげんごま和え、根菜煮 みかん、なめこ汁	鶏肉 いんげん、人参/人参、大根、椎茸、れんこん みかん/なめこ、ねぎ	464 kcal
30日(月) ごはん	ビーフシチュー 黄桃缶	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン 黄桃缶	499 kcal
31日(火) ごはん **年少無し**	サバの竜田揚げ キャベツとツナ炒め、うま煮 パイナップル、もやしスープ	サバ キャベツ、人参、ツナ/豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 パイナップル/もやし、人参	496 kcal