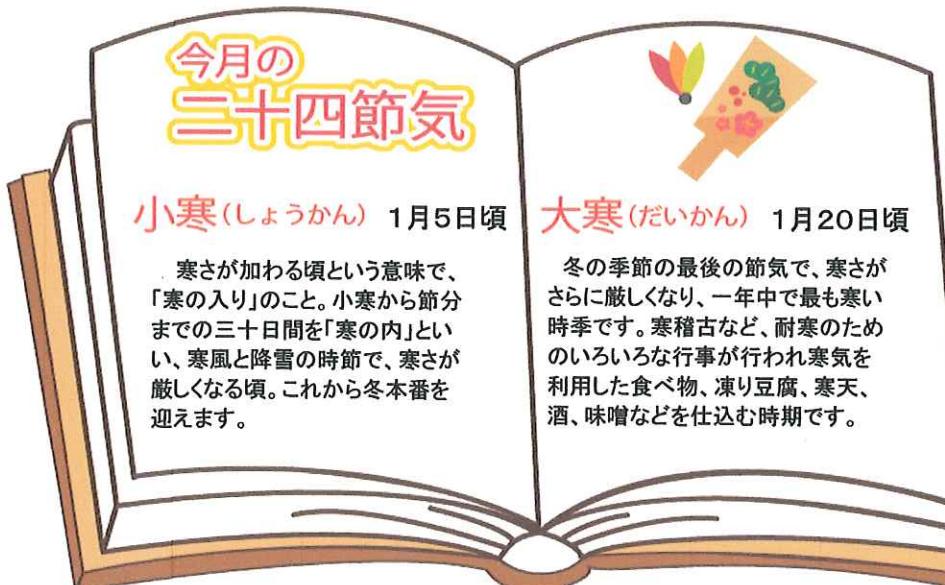


# はくはくだより

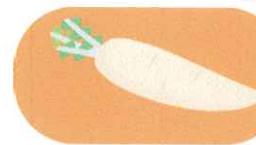
平成29年度  
1月号



1年間ありがとうございました。今年は皆様にとってどんな1年だったでしょうか？新しい年を迎えるにあたり、おせち料理など美味しいものを食べ、ご家族で楽しく過ごされるかと思います。お正月の生活から普段の生活へ切り替えるためには、毎日の食事を大切にしましょう。バランスの良い食事を摂ることはもちろんですが、寒いこの時期には身体を温めるような食事を心がけることで、かぜ予防にもつながります。新しい1年のスタートを元気よく過ごしていきましょう。



《毎月19日は食育の日です》



## 大根の栄養



大根の出荷量は北海道がトップですが、全国的に生産されています。年間を通して栽培されている大根は、どんな料理とも相性が良く、煮物料理やおでんの具材などにすると味もしみこみやすく、寒いこの時期には美味しく感じられます。また、でんぶんやたんぱく質、脂肪の分解を助けてくれる消化酵素を、多く含んでいるため、お正月に食べ過ぎてしまった胃腸を休め、消化を助けるため春の七草のひとつに数えられています。

## 七草がゆ



【約4人分】  
お米……1カップ  
水……700～1000ml  
せり  
なづな  
ごぎょう  
はこべら  
ほとけのざ  
すずな(かぶ)  
すずしろ(だいこん)  
塩

### 【作り方】

- ①お米を洗い、土鍋などの厚手の鍋に入れ、分量の水を入れ1時間浸水させる。
- ②すずな、すずしろはいちょう切り、その他材料は細かく刻む。
- ③①のお米を強火にかける。
- ④沸いてきたら中火にし、お米がやわらかくなったらすずな、すずしろを加える。  
焦げないよう時々かき混ぜる。(20～30分程度)
- ⑤最後に残りの材料を加えさっと煮て、塩を入れ味を調える。

\*1月7日は春の七草です。七草粥には今年1年が健康で、平和に暮らせるようにとの意味が込められています。スーパーなどで七草粥セットが販売されている所もございます。細かな材料はお好みの分量でお作りください。

