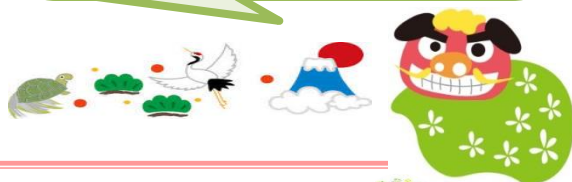




明けまして
おめでとう
ございます

1月の行事食 おせち料理 七草粥

※食種によって、異なります。



おせち料理

お正月におせち料理を食べるのは、
神様が家にやってくる季節に、
煮炊きを控えて物静かに出迎える
ためとされています。

たくさんの品数があり、バランスも
良いとされています。



！！ただし！！
食塩や砂糖が
たくさん含まれているため、
食べすぎには
気をつけましょう！

七草粥〈土鍋で炊く〉

…材料(4人分)…

精白米 1合 水 900mL
七草セット 適量 塩 少々

- ① 研いだ米と水を土鍋にいれ、
1時間ほどおく。
- ② 火にかけ、沸騰したら弱火にし、
30~40分ほど炊く。
- ③ 七草を細かく刻んで加え、軽く混ぜる。
- ④ 5分ほど経ったら、塩で味を整える。

！完成！



七草の栄養



1月7日は、**七草粥**です！！
おせち料理で疲れた胃腸をリセットしましょう！

セリ…**免疫力を高める**ビタミンA、
疲労回復のためのビタミンB・ビタミンCが
多く含まれる。
鉄分も多く含まれ、**貧血予防**にも！！

ナズナ…セリと同様にビタミンA・ビタミンB・ビタミンC・
鉄分が多く含まれる。
そのほか、カリウム・カルシウム・亜鉛も豊富に
含まれる。

ゴギョウ…**咳やのどの痛みを和らげる**作用があると
言われている。

ハコベラ…たんぱく質が比較的多く含まれ、ミネラルを
はじめとした栄養に富んでいる。
利尿作用をもつ。

ホトケノザ…**高血圧予防、胃腸のはたらきを整える**
作用がある。

スズナ(かぶ)…**消化を助ける**作用がある。

スズシロ(大根)…スズナと同様に
消化を助ける作用
がある。

