

# 給食だより



2025年1月号

## ひじきに含まれる栄養素



給食でもたくさん使用している「ひじき」。  
体によいと言われる栄養素がたくさん含まれています。  
下記は一部ですが、主な栄養素について紹介します。

### ◆食物繊維

食物繊維には、血糖値の急上昇を抑える効果があります。  
血糖値の高い状態が続くと、肥満や生活習慣病のリスクが高まります。  
便秘解消にも効果があります。

### ◆鉄分

貧血予防に効果があります。  
乾燥ひじきを加工する際、鉄釜を使用している「鉄釜ひじき」には、  
特に多くの鉄分が含まれています。

### ◆マグネシウム

血圧や体温の調節、筋肉の収縮や神経伝達機能の維持に関わる栄養素です。

### ◆ヨウ素

甲状腺ホルモンの合成に必要な栄養素です。甲状腺ホルモンには新陳代謝を  
促す作用があり、子どもの成長や発育に必要なホルモンです。  
ただし、過剰摂取は健康に影響を及ぼすことがあるので気を付けましょう。

今年も皆様に喜んでいただける給食を提供できるよう努力いたします。  
2025年も、どうぞよろしくお願いいたします。

## 「鏡開き」とは

毎年1月11日に、お供えていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる行事のことです。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。

鏡もちをお供えする風習は、室町時代から始まったと言われています。鏡成ちは新年の神様である「年神様」をお迎えしたときのお供え物で、飾りの全てに意味があります。2段の丸成ちは太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。もちの上ののせる橙は家が代々栄えるように、という意味が込められています。



## ～春の七草～ 1月7日は「人日（じんじつ）の節句」

春の七草を知っていますか？ せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（カブ）・すずしろ（大根）が春の七草で、1月7日の節句の朝には、「七草粥」を食べて祝います。これは、中国の古い風習に由来します。

昔中国では、1月1日から1月7日までの各日に獣畜を当てはめて占いを行う、動物占いのような風習がありました。1月1日は鶏、1月2日は狗（イヌ）、1月3日は羊（ヒツジ）、1月4日は猪（イノシシ）、1月5日は牛、1月6日は馬…という具合です。

これらの日、それぞれの動物は大切にされていたといいます。そして1月7日には、動物でなく人間を占う日とすることし、人間を大切にすることし、「人日（じんじつ）」という節句として定めました。

七草粥は、「邪気を払い万病を除く」  
また、「お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補うともいわれています。  
1月7日が近くなると、スーパーにも七草のパックが並ぶことがあるので、見つけたらご家庭で七草粥を楽しんでみるのもいいですね。



## ひじきナムル

### 【作り方】

- ①ひじきは水で戻します。
- ②もやしは短めに切り、きゅうりと人参は千切りにします。
- ③鍋に湯を沸かし、人参を入れて茹で、やわらかくなったらもやし、きゅうり、ひじきを入れてさっと茹で、ザルにあげて水気を切ります。
- ④③を絞ってボウルに入れ、調味料を入れて混ぜ合わせます。

### 材料（幼児2人・大人2人分）

ひじき・・・6g                      もやし・・・1P  
きゅうり・・・1/2本              人参・・・30g  
ごま油・・・小さじ1  
酢・・・小さじ1と1/2  
しょうゆ・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ2

