



# 食事だより 1月

新年あ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。

みなさんはどんな年末年始を過ごされましたか。生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

寒さもいよいよ本番です。朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。

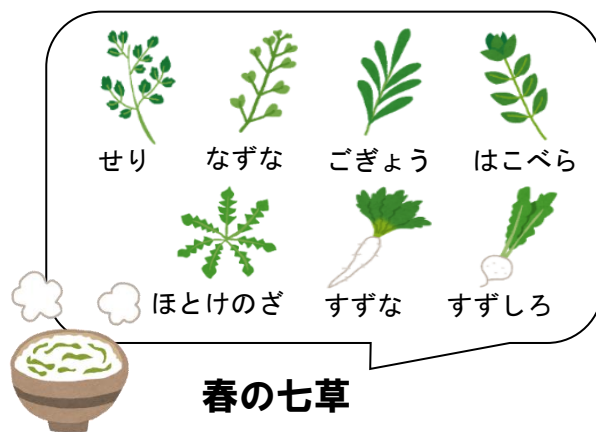
## 七草粥を食べよう



1月7日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。

7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれています。

七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



## 石川県の郷土料理『じぶ煮』



『じぶ煮』は、石川県を代表とする煮物です。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを、出し汁や醤油などで煮て食べます。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴です。園では、鴨肉の代わりに鶏肉を使って調理します。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」



『じぶ煮』は少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。発祥は諸説あり、キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説、豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説、漂流したロシア人が伝えたという説などさまざまです。また、『じぶ煮』の名の由来についても定説がなく、岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説があります。