



令和4年12月26日  
市場こども園

ミニコンサートやクリスマス会も終わり、あっという間に今年も終わろうとしています。年末年始はどのように過ごされるのでしょうか。おいしいものが出回り、ついたくさん食べすぎてしまったり夜更かしをしがちになります。生活のリズムが大きく乱れてしまうと戻すのが難しくなり、体調を崩す原因となります。食べ過ぎたら胃腸を休める・寒さに負けず外で遊んで体を動かす・湯船に浸かって体を温めるなど、ちょっと気をつけて過ごしてみてくださいね♪

## 春の七草

**せり**  
良い香りのする草  
解熱、貧血予防に効果がある。

**なぞな**  
整腸作用がある。  
目にもいい。

**ごぎょう**  
咳やのどの炎症を  
やわらげる効果がある。

**はこべら**  
整腸作用がある。  
古くは虫歯に効くと  
されていた。

**ほとけのざ**  
ココニタヒラコ  
(小鬼田平子)と  
呼ばれるキク科の草。

**すずな**  
かぶ。消化を促進し、  
腸内環境を改善。  
葉の部分を使用。

**すずし**  
大根。消化促進効果  
あり。胃もたれや胸  
やけに効果あり。  
葉の部分を使用。

年末年始に  
おせち料理や  
お餅などを  
食べて疲れた胃腸を  
整えたり  
ビタミンを補うため  
に食べるんだって。

あと、春の七草を  
使って作る  
“七草がゆ”を  
食べると、一年健康で  
過ごせるって  
言われてるんだよ。

## 今月の旬の食材

### 白菜

### みかん



白菜の旬は10~2月頃の秋から冬にかけてです。出荷量が最も多い期間なので、スーパーなどで手頃な価格で手に入るのもこの頃です。寒くなると、白菜は自身が凍らない



ように糖分を蓄えるようになるため、旬の白菜は甘みが増して一層おいしくなります。鍋や煮物、サラダなど、さまざまな料理で白菜の味を堪能しましょう。丸ごと白菜は、みずすっきりと重みのある、巻きの固いものを選びましょう。1枚の葉が大きく肉厚で、味が濃いものが多いようです。カット白菜は、切り口が乾燥していたり芯が盛り上がっているものは切ってから時間がたっています。よく見極めましょう！

みかんはビタミンCを手軽に補える果物として人気。ほかに食物繊維などが補えます。

#### ●言わずと知れたビタミンCの宝庫

みかん1個あたりに含まれるビタミンCは約30mg。一日に必要なビタミンCのうち、約1/3を補うことができます。生で食べられるので損失が少ないのも利点。皮を剥くだけで食べられる手軽さもポイントです。

#### ●みかんのすじや袋にも栄養が

みかんのすじや袋には食物繊維が含まれます。ほかにヘスペリジンという成分が含まれています。ヘスペリジンはビタミンPの一種で柑橘類に多く含まれ、ビタミンCの吸収を助ける働きがあります。

### 豊富なカルシウム・たんぱく質や油と取ると吸収率UP

中国原産で、江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区周辺）で栽培されていたことから、コマツナと名付けられました。今も東京での栽培が多く、関東での雑煮には欠かせない野菜です。ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬の中心は冬です。寒さに強く、霜にあたりと甘みが増して美味しくなります。

茎を広げるようにして、流水でよく洗ってから調理しましょう。アクが少ないので、下茹での必要はありません。



### 小松菜