

給食だより

1月号

2020. 1. 6
ひまわりさかえこども園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

明日は1月7日、七草の日です・お正月のごちそうで疲れ気味の胃を「春の七草（せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）」をいれた春の七草粥を食べて邪気を払い無病息災を願いましょう。

インフルエンザ予防の食べ物

今年もインフルエンザが猛威をふるう季節が来ました。

予防に最も大事なことは普段から免疫力を高めておくことです。人体の約7割は腸に

▲集中していると言われていいます。腸内環境を良好に保っている人は風邪を引きにくいのです。そこで

■免疫力を高め、腸内環境を整える食べ物として、ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・キムチなどの発酵食品です。発酵食品は善玉菌の働きを活発にし免疫力をアップします。

▲飲み物ではカテキンが多い緑茶はインフルエンザウイルスを不活化(感染性を失わせること)する作用があります。紅茶は最近の研究結果で他の飲み物に比べインフルエンザ

▲ウイルスを無力化する能力が高いそうです。紅茶に含まれるテアフラビンと呼ばれるポリフェノールの

■一種がインフルエンザウイルスに直接作用してウイルスの働きそのものを止めてしまうためです。

■お野菜ではβ-カロテン、ビタミンA・C・Eの多い小松菜・舞茸・ブロッコリー・南瓜などを摂りましょう。

■また適度な日光浴でビタミンDをチャージし、インフルエンザウイルスを跳ね返しましょう。

七草がゆ作り

1月7日に給食で七草粥を出します。春の七草を展示しますので、どんな草が入るのか名前を確認しながら見てください。

ゆり組さんは春の七草を使って実際に七草がゆを作ってもらいます。皆で食べて今年も元気に過ごしましょう。

餅つき由来

12月17日に餅つき会がありました。残念ながら雨でしたが、軒下でお餅をつきました。子ども達は自分達で丸めたお餅を、砂糖醤油につけお餅を口いっぱいにしておいしそうに食べていました。

そもそもなぜ餅つきをするようになったかという、餅は古代より神聖な食べ物とされていました。もともと、日本では稲が神聖として崇められており、その稲から採れるお米は生命力を強めると言われていました。中でも、特に米について固めるお餅にはその力が強いと考えられていました。このことからハレの日に餅つきをするようになり、一年の中で重要度の高いお正月に備えて年末に餅つきをするのが定着したようです。なお、年末に餅つきをする場合は、縁起を担いで12月29日をさけることが多いようです。「2重苦」や9の数字が「苦持ち」となってしまうからです。その一方で、「福が来る」と解釈する地域もあります。

《材料4人分》

- にんじん・・・30g (いちょう)
- 干しいたけ・・・2g (戻してスライス)
- さつま芋・・・120g (厚めのいちょう)
- キャベツ・・・60g (短冊切り)
- 豆腐・・・50g (さいの目)
- 小松菜・・・40g (2cm長さ)
- みそ・・・大さじ2.5
- 煮干し・・・12g
- 水・・・520ml

まいあさたべよちゃんみそ汁

ひろしま100万食プロジェクトで紹介されたレシピです。!

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 出し汁で、材料を火の通りにくいものから入れて煮る。
- ③ 豆腐を加える。
- ④ みそを溶き、入れる。
- ⑤ 白ねぎ、小松菜を入れる。

