

# 給食だよい

1月号

2021.1.5  
ひまわりさかえこども園

あけましておめでとうございます。年が明け、2021年が始まりました。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく安全な給食をこころを込めて作っていきたいと思います。

新しい給食室には大きな窓ガラスが設置されています。そこから子供たちが給食を作る様子をみたり、声をかけてくれたりします。どのように給食が作られているのかぞいてみて下さい。

## 鏡開きで無病息災

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を「松の内」(年神様が家々に滞在している間)が過ぎて年神様を見送りしたら、鏡餅を食べ、その靈力を分けていただきて、一年の無病息災を願うのです。鏡開きの日は地方によって違いがあるようですが、多くは1月11日です。

園でもお正月に鏡餅を飾っています。8日(金)に鏡開きをし、おやつでぜんざいとして食べます。

今年も一年みんなが健康で元気に過ごせますように!

## 食事で免疫力・体力UP

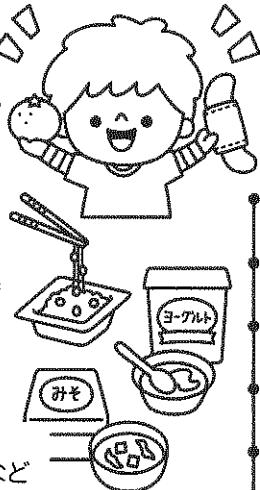
冬はコロナに加えて、インフルエンザや感染症が流行する季節です。普段からの手洗いうがい・マスク使用の心がけはもちろんのことですが、体力づくりや栄養の摂れた食事も大事です。日頃からバランスの摂れた食事や体を温める料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ**

ビタミン、ミネラルの多い食材  
○緑黄色野菜 ○果物

**体力をつける**

発酵食品  
○納豆 ○味噌 ○ヨーグルトなど



## 【材料】4人分

●豚ひき肉	100g
●鶏ひき肉	100g
●玉葱(みじん切り)	1/4個
●人参(みじん切り)	1/4個
●生姜(みじん切り)	ひとかけ
●干し椎茸(みじん切り)	10g
○米粉	大さじ2
○味噌	大さじ1
○青のり(又はいりごま)	大さじ1

## (作り方)

## 松風焼き

- ①ボウルにみじん切りにした●の野菜と○の調味料を全て混ぜる。
- ②天板にクッキングシートを敷いて2cmの厚さに伸ばして、上から青のり(又はごま)を振りかけて上から軽く押さえる。
- ③200℃程度に予熱したオーブンで20分程度焼く。
- ④冷めたら食べやすい大きさに切る。

※あまり薄すぎると硬くなります。オーブンによって焼き上がりに差があると思うので様子をみながら焼いて下さい。  
米粉の代わりにパン粉など使っても大丈夫です。

「松の内」最後の日に当たる1月7日は春の七草です。古来の中国では7日を人の日としており、人を大切にする「人日」と言われています。人日の日に七種類の野菜を入れた汁物を食べ、無病息災を祈ったと言われています。中国の風習が日本にも伝わって、形を変えて七種の若菜を入れて七草粥を食べるという風習が民衆に広まって定着したと言われています。春の七草の意味と主な効果を紹介します。

・芹(せり) = 「競り勝つ」

解熱効果や胃を丈夫にする効果がある。

・薺(なづな) = 「撫でて汚れをはらう」

利尿作用や解毒作用、止血作用を持ち、胃腸障害やむくみにも効果がある。

・御形(ごぎょう) = 「仏体」

痰や咳に効果があり、喉の痛みも和らげる。

・繁縷(はこべら) = 「繁栄がはびこる」

腹薬として用いられ、胃炎や歯槽膿漏に効果がある。

・仏の座(ほとけのざ) = 「仏の安座」

胃を健康にし、食欲増進、歯痛に効果がある。

・菘(すずな)カブ = 「神を呼ぶ鈴」

胃腸を整え、消化を促進します。

・蘿蔔(すずしろ)大根 = 「汚れのない清白」

風邪予防や美肌効果に優れている。

給食では七草粥を出します。お正月明けの胃を七草粥で休めましょう。