

# 給食だより

1月号

2024.1.5  
ひまわりさかえこども園

新年あけましておめでとうございます。ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになったのでしょうか。これから寒さも厳しくなり、風邪やウィルス性感染症などが広がる時期でもあります。年末年始で乱れ気味の生活リズムを少しずつ整え、早寝早起き、栄養のある食事を摂って、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。今年も子ども達に楽しんで給食を食べてもらえるよう心をこめて作っていききたいと思います。

## 春の七草を知ろう

1月7日は春の七草の日です。七草はせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろで、この7種の野菜(草)の入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。七草がゆは消化もよく、身体も温まるのでお正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄野菜を補う冬にぴったりの食べ物です。園では5日の給食メニューになっています。野菜が苦手な子どもも七草の名前を覚えて、モリモリ食べて今年も元気に過ごしてほしいと思います。

せり・・・免疫力を高め風邪やインフルエンザを予防するビタミンA、疲労回復に効くビタミンB群・手助けするビタミンC、加えて鉄分も多く含まれているため、冷え性・貧血の症状を和らげます。

なずな(ペンペン草)・・・せり同様ビタミンA、B群、C、カリウム、鉄、カルシウム、亜鉛などが含まれています。

ごぎょう(ハハコグサ)・・・咳やのどの痛みを和らげる作用があります。

はこべら・・・たんぱく質が多くミネラルをはじめとした栄養に富んでいます。

ほとけのざ・・・高血圧の予防、胃腸の働きを整えます。

すずな(かぶ)・・・胃腸の消化を助けるアミラーゼ、免疫量を高めるビタミンC、むくみを解消するカリウムを含みます。

すずしろ(大根)・・・すずな同様の効果と食物繊維も豊富で便秘の解消にも効果があります。



## 鏡餅と鏡開き

昔から鏡には神様が宿るとされ、神聖なものとして扱われてきました。そのためお餅を鏡に見立てて「鏡餅」と呼ぶようになったそうです。日本では、年が明けると、年神様が訪ねてくるという言い伝えがあり、鏡餅をお供えることで神様と新年をお祝いし、一年の良運を願います。鏡餅が丸いのは昔の丸い鏡を模しており、魂の象徴でもあります。大小2段で陰と陽、月と太陽を表していて、幸福と財産(福德)が重なって縁起がよく、円満に年を重ねるという意味が込められています。

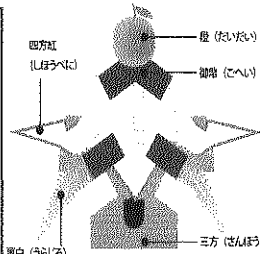
四方紅・・・四方からの災いを退ける。

裏白・・・シダの一種で、夫婦仲睦まじく相性よく、白髪になるまでの長寿祈願。

橙・・・1本の木に何代も実がなることから、代々家が続くように。

御幣・・・赤と白の四角形の連になった带状紙、赤は魔除けの色とされ、繁栄を祈願する意味が込められています。

三方・・・神様へのお供え物をのせるための台座のことです。



鏡開きとは、お正月の間に年神様に依り代として飾っておいた鏡餅を下げていただく儀式のことです。年神様の宿る鏡に見立てた餅を開くことで年神様を見送りし、さらにお餅を食べることで年神様の恩恵を体内に取り込み、無病息災を願います。鏡開きでは刃物は使用しません。昔、刃物を使ってお餅を切ることは武士にとっての切腹を意味するものなので縁起が悪いという理由からです。このため、鏡開きではお餅を「切る」「割る」とはわずに「開く」と表現します。

## 冬野菜をおいしく食べよう!

冬野菜は体を温める効果があります。ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪防止に効果的です。煮汁と一緒にとれる鍋料理などは、効果的に体内でコラーゲンの生成を助けてくれます。喉、鼻など粘膜も強化してくれます。

また、カルシウム豊富な野菜は、イライラを沈めストレスを緩和し、免疫力の低下を防いでくれる働きがあります。

長葱・・・β-カロテンや葉酸、硫化アリルなどです。中でも硫化アリルは豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、豚肉と相性が抜群です。

白菜・・・食物繊維・ビタミンC・カルシウム・亜鉛が豊富。また100gあたり14kcalと野菜の中でもカロリーが低く罪悪感なく食べられます。

ごぼう・・・100gあたり5.7gの豊富な食物繊維が含まれています。また、皮にも含まれている為、むき過ぎないことをお進めします。他にもマグネシウムや葉酸といった栄養素が多く含まれています。

大根・・・ビタミン・ミネラルが豊富な野菜です。さらにジアスターゼやアミラーゼという酵素も含まれており、消化を助けてくれます。葉には食物繊維・β-カロテン・カルシウムが含まれているため、葉の付いた大根が手に入ったら捨てずに料理に活用しましょう。他にもれんこんやほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどがあります。

## (作り方)

## もぶり

- 米 3カップ
- 塩 小さじ1
- 人参 60g
- ごぼう 60g
- 干し椎茸 3枚
- 黒豆(煮豆) 100g
- 油揚げ 1枚
- さやいんげん 20g

料理です。大竹の郷土。お祝いの時にふるまいます。

- ★砂糖 大きじ1.5
- ★醤油 大きじ2
- ★酒 大きじ1

- ① 米は洗って水に浸し、塩を加えて炊く。さやいんげんは茹でて干切りにしておく。
- ② 人参は5cmの干切り、ごぼうはさがきに水に浸しておく。干し椎茸は水でもどして干切り、油揚げは熱湯をかけて干切りにする。
- ③ ごぼう・干し椎茸・油揚げを、椎茸のもとし汁とだし汁と★の調味料で煮る。ある程度煮えたら、人参を加えてさらに煮る。
- ④ 炊きあがったごはんのあら熱をとり、汁をしぼった具を混ぜ合わせる。
- ⑤ 黒豆を加え、さやいんげんを散らす。