

# こどもの食事だより

新年、明けましておめでとうございます。

どんなお正月を過ごされたでしょうか。

おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。保護者の皆様から「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえよう今年も給食室一同よりいっそう努力してまいります。食べられるものが増える一年になれば、と思います。



## 風邪予防

冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれん草などに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して摂るとよいでしょう。

また、しっかりと休息をとることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を十分に取、規則正しい生活をしましょう。



## 食べすぎに注意しましょう

お正月は家族や親戚がそろい、お節料理などごちそうを食べる機会があります。たくさんある中から、好きなものだけ選んで食べればかき食い、気がつけば食べすぎていたということがあられるかもしれません。満腹感を感じるまでには時間がかかるので、急いで食べずゆっくりとよく噛んで食べることを伝えましょう。



## 鏡もちのいわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白／「長寿と夫婦円満」
- コンブ／「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)／「代々栄える」
- くしガキ／「幸運を取り込む」
- ユズリハ／「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(甲ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、"重なり"ますように(モチを重ねる)"と言って、飾るそうです。

## タンドリーチキン

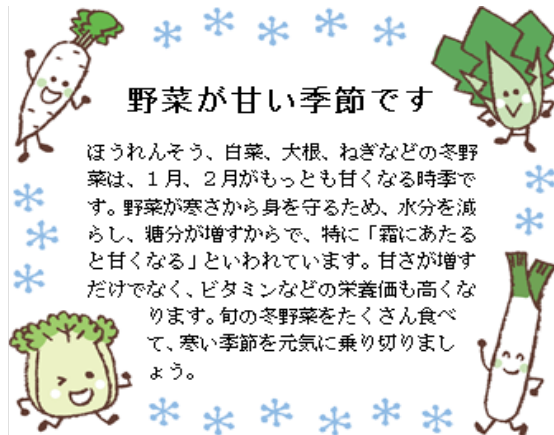
＜材料＞幼児5人分

鶏もも	200g
塩	0.5g
おろしにんにく	2.5g
白ワイン	5g
カレー粉	0.5g
ケチャップ	15g
ヨーグルト	15g
油	適宜

- ① 肉を一口大または40g程度の大きさに切ってビニール袋にいれる。
- ② ①に★をいれよくもみこむ。
- ③ 熱したフライパンに油をひいて両面焼く。
- ④ そのまま冷蔵庫に20～30分いれてお

## 野菜が甘い季節です

ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。



## 鏡開きにはお雑煮を

鏡開きはもともと武家の風習で、鏡などの具足とともに供えたもちを雑煮にして食べる「具足開き」というものでした。刃物は切腹を連想させるため包丁などは使わず、鏡もちは手で割ったり木槌で砕いたりして食べやすい大きさにし、お汁粉やお雑煮にして食べていたそうです。一家の円満を願う行事で、一般的には1月11日におこなわれます。



1月7日は『七草粥』の日です。

今ではお正月のごちそうで疲れたおなかを休める意味合いが大きくなっていますが、昔は野に出て七草の若菜を摘み、おかゆで邪気はらい、一年の無病息災を祈る行事として始まったそうです。

七草にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)の七種類をいいます。まら、かぶや大根などの根菜類はからだを温めるものが多いので積極的にとりたいたいものです。