きゅうしょくだより

佐賀女子短期大学付属　ひしのみこども園

本年も、子どもたちの健やかな成長を願い、安心安全な給食作りに努めたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

ところで、みなさんのご家庭では、お正月におせち料理を食べていますか？最近は、おせち料理を作る家庭が少なくなっていると報道で伝えられていましたが、代々受け継がれてきた家庭の味が、徐々に失われつつあるのは寂しく感じます。

子どもの頃に食べた料理の味や、お手伝いの体験は、大人になっても懐かしい思い出として残り続けます。

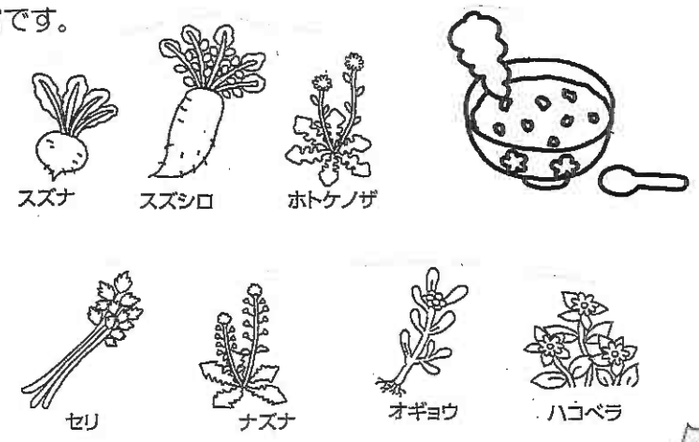
今年も、皆さんが「食事」を大切に考え、子どもと一緒に多くの楽しい食体験を積み重ね、親子の絆が深まることで、お子さんが心身ともに健やかに成長することを願っております。

七草がゆのいわれと効能

正月７日の朝に、無病を祈って７種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

芽吹きのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

また、お正月のごちそうで、胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。



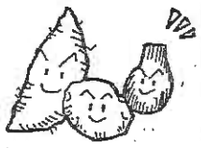
冬の野菜を食べよう！

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB１、B２、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く取れますよ。

色のこい野菜は油が大好き！

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色のこい野菜を食べるときは、油を使って料理してみましょう。カロチンは油に溶ける性質があり、炒め物、揚げものにすると、体内に吸収されやすくなります。

加熱に強い、いも類のビタミンC



じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも他の野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期保存にも耐える点が便利です。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べていては、肥満の原因になりかねません。

1日にとりたい野菜のめやす

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。１日にとる野菜の量のめやすとして、肉や魚の量の４倍が理想とされていますが、実際には１日４００ｇくらい食べたいものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。

材料　４人分

- ごはん　茶わん２杯
- 鶏肉小間
- 人参
- 七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、すずな、すずしろ、ほとけのざ）
- 卵　２個
- だし汁　６００ml
- 薄口しょうゆ　６ｇ（小さじ１）
- 食塩　2.5ｇ（小さじ1/2）

作り方

①せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざは洗ってさっと塩ゆでし、水気を絞って小ささめに切っておく。

②人参と、すずな（かぶ）すずしろ（大根）は小さめのいちょう切り。

③だし汁を沸騰させ、鶏肉小間と人参、すずな、すずしろを煮る。軟らかくなったらごはんを入れる。

④薄口しょうゆと食塩で調味し、溶き卵を入れて少し混ぜる。卵が固まる寸前に下ゆでした七草を入れ、火を止める。