



きゅうしよくだより

1月

佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園

本年も、子ども達の健やかな成長を願い、安心安全な給食づくりに努めたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

ところで、皆様のご家庭では、お正月におせち料理を食べていますか？最近では、おせち料理を作る過程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、お手伝いの経験は、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

正月の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身体には、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。

- ①スズナ
- ②スズシロ
- ③ホトケノザ
- ④セリ
- ⑤ナスナ
- ⑥オギョウ
- ⑦ハコベラ



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、風邪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風邪を吹き飛ばすビタミン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が多く摂れますよ。

色の濃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、色の濃い野菜を食べる時は、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、揚げ物にすると、体内に吸収されやすくなります。



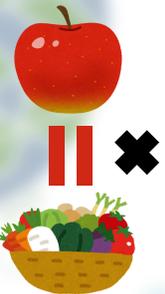
加熱に強い、イモ類のビタミンC

じゃがいも、さつまいもなど、イモ類にはビタミンCが多く含まれています。加熱した時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くらい食べたものです。食物繊維が多く、便秘を防ぐ役目もあります。



給食レシピの紹介

材料 (4人分)

- ・ ごはん 茶碗2杯
- ・ 鶏肉小間
- ・ 人参
- ・ 七草
- ・ 卵 2個
- ・ だし汁 600ml
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ・ 食塩 2.5g

七草がゆ(雑炊風)

作り方

- ①セリ、なすな、ごまよう、はこべら、ほとけのざはさつと塩茹でし、水気を絞って小さめに切っておく。
- ②人参と、すすな(かぶ)とすすしろ(大根)は小さめのいちよう切り。
- ③だし汁を沸騰させ、鶏肉小間と人参、すすな、すすしろを煮る。柔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茹でした七草を入れ、火を止める。

