

ぱくぱく だより

2022年
1月号



あけましておめでとうございます。本年が子ども達、保護者の皆さまにとって笑顔あふれる年になりますようお祈り申し上げます。

寒さが増すとともに空気の乾燥も著しくなってきました。昔から「肺が潤っていると鼻やのどのトラブルがなくなり、肌が健康になる」といわれています。大根やかぶ、キャベツ、ねぎ、金柑など、空気が乾燥する季節に採れるものは肺を潤してくれるので、鍋やスープなど温かい状態で食べ新陳代謝を上げるのにオススメです。また、外に出て運動する機会が少なくなると、筋肉の活動も減少するため血流が悪くなり代謝が落ちてしまいます。部屋でストレッチをするなど、冬だからこそ屋内でできる運動を心掛けましょう。外側からのケアだけでなく、内側からも身体を温めましょう。

施設欄

あけましておめでとうございます。お休みは楽しく過ごせたでしょうか？今年も子供たちがおいしく楽しく食事ができるように提供していくので、よろしく願いいたします。

《毎月19日は食育の日です》

七草粥を食べましょう



七草粥とは一年の最初の節句である「人日（じんじつ）の節句」に食べる習慣のある料理です。七草の若芽を食べることで植物が持つ生命力を取り入れ、無病息災や立身出世の願いを込めます。その他にお正月の食事で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補給する目的があります。実は七草粥には調理する際のルールがあるのをご存じでしょうか？1月6日の夜に恵方を向きながら包丁で細かく刻み、1種類につき7回ずつ叩き、合計49回叩いて刻むのがルールとされています。また、地域によっては手に入りにくい七草もある為、他の食材で代用されることがあります。例えば、東北地方では1月はまだ雪深く七草を摘むことができない為、ごぼうや大根を入れたお粥があります。九州の一部では鶏肉を加えたり、四国では味噌で味付けをするなど、地域によって様々です。近年はスーパーなどで七草粥セットが販売されています。是非、ご家庭でも七草粥を食べて一年を健康に過ごしましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小寒（しょうかん） 1月5日頃

寒さが加わる頃という意味で、「寒の入り」のこと。小寒から節分までの三十日間を「寒の内」といい、寒風と降雪の時節で、寒さが厳しくなる頃です。

大寒（だいか） 1月20日頃

寒さがさらに厳しくなり、一年中で最も寒い時季です。寒稽古など、耐寒の為の色々な行事が行われ、寒気を利用した食べ物、凍り豆腐、寒天、酒、味噌などを仕込む時期です。

紅白なます



《約4人分》

- | | | | |
|-----|-------------|-----|------|
| ・大根 | 400g | ・酢 | 大さじ2 |
| ・人参 | 80g (中1/2本) | ・砂糖 | 大さじ2 |
| | | ・塩 | 一つまみ |

《作り方》

- ①大根と人参を千切りにします。
 - ②酢、砂糖、塩を合わせ、合わせ酢を作り、①の野菜と和えます。
 - ③冷蔵庫で1時間以上、味を馴染ませて完成です。
- ※給食では衛生面を踏まえ、野菜は茹でてから提供しています。

☆なますのお話☆

なますは、紅白の水引をイメージし、人参と大根を細く切ることで表現された料理です。疲労回復や腸内環境の改善に効果があります。上記のレシピに柚子の皮を少し加えても美味しく召し上がれます。