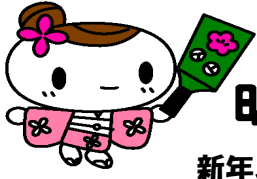
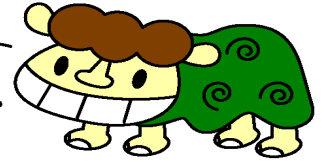


給食だより

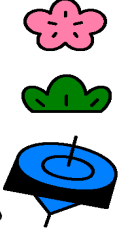
平成29年 1月
栄養士 照屋恵美



明けましておめでとうございます



新年、明けましておめでとうございます。家族や親せきで、おせち料理やお雑煮などお正月ならではの料理を囲み、楽しく新年を迎えられたかと思います。今年も風邪をひかない力強い子どもたちに成長しますよう、栄養たっぷりの美味しい給食を提供していきたいと思ひます。本年度もどうぞ宜しくお願い致します。



春の七草粥をたべよう!

1月7日に頂く七草粥。七草粥は平安時代から伝わり、万病を防ぎ家族の厄をはらうといわれています。お正月のご馳走で疲れた胃をいたわってあげましょう!

七草の効用

- ① せり・・・消化を助ける
- ② なずな・・・抗菌作用
- ③ ごぎょう・・・吐き気 痰 解熱
- ④ はこべら・・・整腸効果 利尿作用
- ⑤ ほとけのざ・・・風邪予防 解熱効果
- ⑥ すずな・・・消化促進 そばかす
- ⑦ すずしろ・・・視力 五臓



七草の中にはアクの強いものがありますが、その苦みやアクには体が求める有効成分がたくさん含まれているのです。

みかんの美味しい見分け方!

1. 皮の色が濃いもの。皮のきめが細かいもの。



皮の色が鮮やかで、全体的に色付き、張り艶のあるもの。

2. 重みのあるもの



重みのあるものは、果汁がしっかりと詰まっている証拠です。皮がかたく厚みを感じるものや中の実の間に隙間があるものは避けましょう。皮と実がピッタリ張り付いているものを選びましょう。

3. ヘタの細かいもの。実の房が多いもの。



ヘタが小さいものほど甘い

普通は8房程度ですが、10~13房あるとさらに美味しい! ヘタを取ると凹くぼみができますが、その中の放射線状の数が房の数と言われています。

4. 保存方法



風通しがよく、涼しい場所に置く。箱で購入した場合は、ふたを開けたまま保存します。その際、中を確認して、腐ったものがあれば取り除きます。底のみかんは、上の重さで負担がかかっているので、先に食べると良いです。

みかんは美味しいだけでなく、ビタミンCが豊富で栄養価も高く、風邪予防や疲労回復にも効果的です。内側の皮(ジョウノウ)も便秘にも効果があります。残さず食べてくださいね!



ムーチー(鬼餅)



沖縄の行事料理のひとつです。旧暦の12月8日(新暦1月5日)に神仏に供え、それを食べることで厄払い、悪霊払いをします。餅を包むのに、魔よけに効果のあるサンニン(月桃)の葉(カーサ)を使うことからカーサムーチーとも呼ばれています。月桃は強い匂いから邪気祓いに効くとされ、チカラムーチーに使われるクバは神の宿る木とされています。

- ★ サギムーチー・・・子どもの健康を願い子どもの年の数だけすだれ状に編んで壁や天井からさげます
- ★ チカラムーチー・・・男子誕生の初めてのムーチーは特に大きく作って、クバの葉で包み、家の安泰と健康を祈願します。
- ★ ハチムーチー・・・子どもが生まれて初めてのムーチーは、親戚や友人に内祝いとして配ります。生まれたばかりの赤ちゃんを多くの人の思いで守ってもらい、健やかに成長することを願います。

★紅芋ムーチーの作り方★ 15個分

《材料》もち粉380g 紅芋粉75g 三温糖75g 水 適宜 月桃葉

《作り方》もち粉・三温糖・紅芋粉を混ぜ、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの硬さになるようこねます。

月桃の葉の裏側に包みこみ、20~30分位蒸します。

厨房コラム・・・明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします!

美味しいごちそうをたくさん頂いたでしょうか? 1月7日は弱った胃腸を休める為に七草粥を食べて、胃腸の調子を整え健康な体になるように新年のスタートをしたいですね。

P.S.朝夕の寒暖差があり、体調管理が大変ですので、気を付けて生活していきましょうね。

