

給食だより

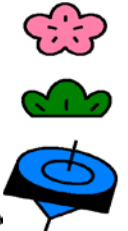
平成30年 1月
栄養士 照屋恵美



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・・・消化
- ③ ごぎょう・・・吐き気 痰 解熱
- ④ はこべら・・・歯ぐき 排泄
- ⑤ ほとけのざ・・・歯痛
- 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。



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11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をも呼ばれています。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。

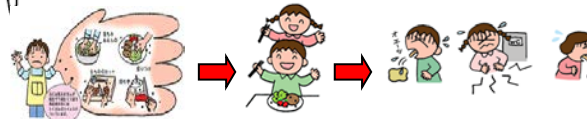
- ★ サギムーチー・・・子どもの健康を願い子どもの年の数だけすだれ状に編んで壁や天井からさげます
- ★ チカラムーチー・・・男子誕生の初めてのムーチーは特に大きく作って、クバの葉で包み、家の安泰と健康を祈願します。
- ★ ハチムーチー・・・子どもが生まれて初めてのムーチーは、親戚や友人に内祝いとして配ります。生まれたばかりの赤ちゃんを多くの人の思いで守ってもらい、健やかに成長することを願います。

★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。

ノロウイルスに注意!

ノロウイルス感染が急増してくる時期です。一番の感染予防対策が「手洗い」といわれています。外から帰ってきたら必ず手洗いをしましょう。また、食品を十分に加熱することも大切です。

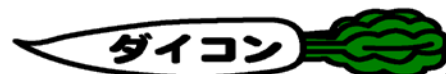


目に見えないウイルスが手にはたくさんついています。手洗いが不十分な手で食品を扱うと、とんとんウイルスに汚染されていきます。



手洗いのポイント

指先いやつめの周り・指の周り
親指の周り・手首・手のしわ
を意識しながら丁寧に洗っていきましょう!



ダイコンのことわざ

「大根食ったら葉っぱ干せ」ダイコンの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。ダイコンの葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。



「大根どきの医者いらす」ダイコンの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。ダイコンはおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。



厨房コラム...

1月になり寒い日が続いています。体調崩していませんか? インフルエンザも流行しています。ウイルスに負けないようにしっかり栄養を摂って、免疫力を高めましょうね。

P.S. 体を冷やさないように、ショウガなど根菜類を多めに食べると温まりますよ。