

1月給食だより

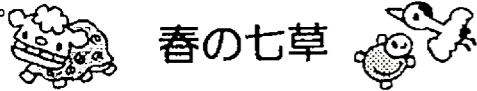


あけましておめでとうございます



大在こども園

新年のスタートに、きらきらした笑顔で登園してきたこどもたち。今年度も残り少しですが、一日一日を元気に過ごしていけるようにおいしい給食を提供したいと思います。新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになりますようお祈り申し上げます。

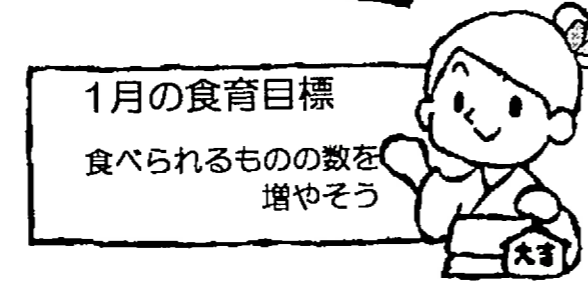


春の七草

1月5日のメニューに七草おにぎりがあります。せり、なすな、ゴギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ(ハコベ)、スズナ(カブ)、スズシロ(大根)の七種の草を使ったおにぎりです。本来は七草粥の日は1月7日「人日(じんじつ)」の日に行われる「人日の節句」の行事で五節句の一つです。人日とは文字通り人の日という意味で中国の前漢の時代に《元日は鶏、2日は狗(犬)、3日は猪、4日は羊、5日は牛、6日は馬、7日は人の日》としてそれぞれの占いを立て8日に穀を占って新年の運勢を見ていたことに由来するそうです。さらに唐の時代には人日の日七種菜羹(ななしゅさいかん)という7種類の若菜を入れた汁物を食べて無病息災を願うようになりました。羹(かん)はあつもの、汁という意味です。また、官吏昇進を1月7日に決めたことからその日の朝に七種菜羹を食べ、立身出世を願ったといわれます。これが日本へ伝来し、自然界から新しい生命をいただく若草摘みという日本古来の風習と結びついて「七草粥」となり、平安時代の宮中行事として七草粥を食べるようになったそうです。さらに江戸時代に「人日の節句」(七草の節句)として五節句の一つに定められたことで広く定着していきました。



鏡開き
 そもそも鏡餅は、年神様をお迎えする際の「居場所」としてお供えするもの。お正月の間ずっと神様が鏡餅にいるので、ありがたいパワーが宿る場所とされています。お正月を過ぎて、神様を見送った後、そのパワーが宿った鏡餅を家族みんなでおいしくいただくのが「鏡開きの日」です。包丁で切らず、割って食べますが、「割る」だと縁起が悪いので「開く」という言葉を使います。



1月の食育目標
 食べられるものの数を増やそう

また、7日といえば松の内(一般的には1月1日~1月7日)最後の日にあたります。つまり7日でお正月はおしまい)七草粥が定着した背景にはお正月のご馳走につかれた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで新年の無病息災を願うことになったのです。

七草はいわば日本のハーブ。その胃腸に負担が食べるといのが正月寝れが開始した胃腸の回復にはちょうど良い食べ物なんだそうです。

園ではおかゆではなく、食べやすくアレンジしておにぎりにしてみました。



感染症が流行期にはいつています



第50週(12月11日~12月17日)において県内のインフルエンザ患者報告数は772人、1定点医療機関当たりの患者数が13.31人となり、注意報基準値の10人を超えました。そして、12月13日にノロウイルス食中毒注意報が発令されました。ノロウイルスの食中毒の原因として有名なのは、カキなどの二枚貝です。生食は避けましょう。

さらに流行の原因は二次感染です。ノロウイルスの予防のためにもインフルエンザの予防のためにもうがい、手洗いは重要です。しっかりうがい、手洗いをしましょう。



1月のメニュー

平成29年度

日	曜	主 調	メ ニ ュ ー	10時のおやつ	3時のおやつ
1	祝		元 日		
2	火				
3	水				
4	木	肉 汁	ミネストローネ チリメン入り煮昆布 パイン	ほうれん草せんべい	プリン・山芋スナック
5	金	豆 煮	七草おにぎり 筑前煮 ウインナー 桃缶	五穀クッキー	スイートポテト
6	土		ビーフン炒め パン ゆで卵 バナナ	カリポテスナック	ぼたぼた焼きせんべい
7	日				
8	祝		成人の日		
9	火	魚 焼	鮭とエリンギのチーズ焼き レンコンの梅肉和え パイン	あられ	ウインナーロール
10	水	卵 焼	お豆のオムレツ 野菜のコンソメ煮 りんご	えびせんべい	グラノーラクッキー
11	木	肉 焼	レンコン入りハンバーグ ほうれん草の白和え みかん	山芋スナック	ぜんざい
12	金	豆 揚	豆腐のまり揚げ 三色酢の物 ミニトマト バナナ	小魚せんべい	クリームパン
13	土		豚肉とパプリカの中華丼 わかめスープ 桃缶	きな粉ウエハース	チョイス
14	日				
15	月	魚 焼	魚のコーンフレーク焼き 温野菜サラダ パイン	海藻せんべい	さつま芋とりんごの蒸しパン
16	火	卵 焼	ゴロゴロ野菜の卵焼き ひじきの華風和え みかん	人参せんべい	メルティフレーク
17	水	肉 汁	冬野菜のカレー 白菜のゴマ和え りんご	ごぼうスナック	やせうま
18	木	肉 焼	豚肉のブルコギ風 ポテトサラダ バナナ	ほうれん草せんべい	ジャムサンド
19	金	肉 焼	☆ニラ入りエビ団子 ツナとブロッコリーの和え物 キウイ	五穀クッキー	ヨーグルト・ウエハース
20	土		ちゃんぽんうどん パン 桃缶	カリポテスナック	まがりせんべい
21	日				
22	月	肉 焼	鶏肉のバーベキュー風 ブロッコリーサラダ パイン	あられ	ゆかりとチーズのおにぎり
23	火	魚 煮	魚のおろし煮 キャベツと竹輪のセサミソース りんご	えびせんべい	きな粉クッキー
24	水	豆 炒	炒り豆腐 南瓜の甘煮 みかん	山芋スナック	baumクーヘン
25	木	豆 汁	冬のあったか汁 ひじきの炒め物 ウインナー りんご	小魚せんべい	焼き大福
26	金	卵 焼	キッシュ風卵焼き ツナとわかめのさっと煮 キウイ	きな粉ウエハース	源氏パイ
27	土		親子丼 もずくスープ 桃缶	海藻せんべい	雪の宿
28	日				
29	月	魚 揚	魚のフライ 根菜の煮物 パイン	人参せんべい	☆米粉ピーナツクッキー
30	火	肉 煮	レバーの甘辛煮 南瓜サラダ バナナ	ごぼうスナック	ヤクルト・豆乳ドーナツ
31	水	卵 蒸	すき焼き卵 ほうれん草のピーナツ和え みかん	海藻せんべい	グルミスコーン

手作りおやつ

