

給食だより 1月

2025/1/1
しおかぜ
認定こども園



あけまして
おめでとうございます



1月15日は小正月です！

小正月は「こしょうがつ」と読み、1月15日を中心に行う正月行事です。1月1日を「大正月（おおしょうがつ）」、1月15日を「小正月」と呼び、大正月は新年の神様である年神様を迎える行事なのに対し、小正月は農業や家庭にまつわる素朴な行事が多いのが特徴です。地方によってさまざまな風習がありますが、代表的なのは「餅花」「小豆粥」「左義長」（どんど焼き）です。あずきには古来より魔除けの力があると信じられてきました。無病息災を願う晴れの日のごちそうとされ米と小豆を炊いた小豆粥（十五日粥）を食べる習慣が広く見られます。

また1月1日を「男正月」と呼ぶのに対し、1月15日を「女正月（おんなしょうがつ）」と呼び、松の内に多忙を極めた女性の休日とする、女性が新年の挨拶周りに出向く、などの習わしがみられます。



今月の給食：揚げれんこんとじゃこのごはん

《材料：子ども1人分》

- 精白米…50g
- ★れんこん…30g
- 揚げ油…適量
- 人参…5g
- 小松菜…10g
- しらす干し…3g
- ☆しょう油…3g
- ☆みりん…1.5g
- 酒…1.5g



《作り方》

- ①精白米を洗って炊く。
- ②小松菜、人参は洗って小さめに切ったら、ゆでる。
- ③れんこんは洗って皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ④③をカリッとなるよう、素揚げにする。
- ⑤②を☆で和える。
- ⑥炊きあがった①に、④⑤としらすを混ぜる。

※☆は小鍋で一煮立ちさせておく。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にする食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。



感染症予防のために食事のできることに！
感染症にかかりにくくするため、普段から気をつけてみましょう。

その1、粘膜を強くする

粘膜を強くする栄養素は、色が濃い野菜に多いカロテンです！にんじん、かぼちゃ、青菜、トマト等を積極的に食べましょう。目安は1日に必要な野菜350gのうちの1/3です。具だくさんのみそ汁やスープを用意しておくと、すぐに出せて便利です。

その2、体温を上げよう！！

免疫物質は体をつくる栄養素であるたんぱく質で作られます。また、体温が1℃高くなると、病原体をやっつける力が40%上がると言われています。感染症にかかる熱が上がるのは、体が体温を高めて病原体をやっつけようと頑張っているからです。体温を上げる食材もたんぱく質を含む食材です。肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品に多く含まれます。

その3、腸内細菌を整える

○腸内細菌を増やす発酵食品

腸は、免疫の70%に関わると言われており、腸内のよい菌（乳酸菌やビフィス菌など）が、病原体をやっつける酸や免疫物質を生み出します。ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品が善玉菌を増やします。

○食物繊維は腸内細菌のえさ

腸内細菌のえさとなるのが、野菜や果物、豆類、海藻、きのこに含まれる食物繊維です。さらに、野菜類、豆類、果物に多いオリゴ糖もよい菌を増やします。

今月の郷土料理：鳥取県

大山おこわ…氏神さまの例祭やその他の祭事には、必ず各家庭でつくられ、来客への土産としていた家庭料理。もとは、大山で修業する人たちに振る舞われていた精進料理の大山寺のおこわが家庭にも広がり、「大山おこわ」になったそうです。

じゃぶ…肉が簡単に手に入らない時代のごちそうで、人が集まるときに大鍋で調理し、振る舞われていました。豆腐・野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくることに由来しています。

いもぼた…弓浜半島で古くから伝わるさつまいもを使ったぼたもちです。収穫の少ないもち米の代わりにさつまいもでかさ増しをし、独特なぼたもち文化が生まれました。

