

# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和4年1月号



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

お正月は、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになるので、生活リズムを整えて日常生活に戻るよう心掛けていきましょう。



## おせち料理のいわれ

おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句（1月7日の人日、3月3日の上巳、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重阳）があり、この日に神様にお供えした料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。

## お雑煮について

お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など様々で、福岡では丸いお餅にブリや椎茸が入るのが特徴です。



## 《春の七草》

1月7日は、正月料理で疲れている胃や腸を休ませる為、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べる風習があります。おかゆでなくとも、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。保育園では当日がもちつきの為、お雑煮の中に入れる予定です。



## 風邪を引いてしまったら？

熱を出すのは免疫機能を活性化させるため、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるにはその分、エネルギーを必要とします。悪化させず、早めに治すには、エネルギー源となるご飯や麺などの糖質と、その代謝に必要なビタミン類や、タンパク質など少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。また、風邪の時は、水分を積極的にとり、体の消化吸収力が低下するため、胃腸に負担をかけないうどんやおかゆなどがおすすめです。

### 《風邪の時におすすめ食材》

- ・ほうれん草…ビタミンCやβカロテンなどが豊富です。
- ・鶏ささみ…低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適です。
- ・生姜…ショウガオールという成分が体を温めるとされ、血行促進にいいとされています。

## 誕生会メニュー (25日)

- ★かしわご飯
- ★エビフライ
- ★付け合わせ
- ★わかめスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



## お弁当の日

1月4日

