1月給食だより

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いたします。

親隣館保育園
Rク、伊藤隼人

乾燥している冬にはいろいろな病気が流行ります。抵抗力や免疫力をつけて病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを含むにんじんやトマト、キャベツなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他にも、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう。

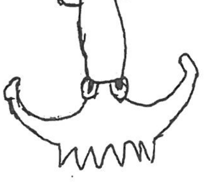
○1月の主な行事

・1月7日「七草の日」
七草粥を食べて、1年の無病息災を願う日となっています。
七草の日の始まりは、約1300年前、奈良時代にまでさかのぼります。当時「若菜摘み」という風習がありました。年の初めに、雪の間から芽を出した草を摘むというものです。この風習は万葉集や百人一首などの和歌にも登場します。七草粥には、お正月料理で疲れた体をいやすという意味もあるようです。

・1月11日「鏡開き」
鏡開きは鏡餅、お餅に関する行事です。お正月には神仏に鏡餅を供えますが、それを下げて食べる日となっています。地域にもよりますが、1月11日に催されることが多いようです。鏡餅は木づちで叩いて割るのが基本です。包丁で切るのは切腹を連想させ、縁起が悪いからです。また、「割る」は忌み言葉になるため、より良い意味での「開く」が使われています。

○旬の食材

カリフラワー
カリフラワーは通年流通している野菜ですが、キャベツの仲間なので冬に旬を迎えます。1年のうち特においしいのは11～3月頃です。
主な栄養素…ビタミンB_6、葉酸、パントテン酸、β-カロテン



ヤリイカ
旬を迎える1月は繁殖期のため、この時期に購入すると子持ちであることも多いです。刺身、寿司、直火焼き、煮付け、塩辛とさまざまな食べ方を楽しめます。

主な栄養素…タウリン、亜鉛