

1月

きゅうしょくだより



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。
寒くなるにつれ、風邪の流行る季節、インフルエンザなど感染症の
流行にも注意が必要です。規則正しい生活習慣をこころがけ、
栄養のあるものを取り、健康な体づくりをしていきましょう。



おせち料理



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。
おせち料理は、その地域や家庭などによっても異なりますが、
それぞれの料理には、家内安全、無病息災、子孫繁栄などの願いが
込められています。

黒豆・・・元気でまめに働けますように
数の子・・・子がたくさん生まれ、代々栄えますように
昆布巻き・・・よろこぶことがありますように
栗きんとん・・・お金持ちになれますように
田作り・・・豊作でありますように

お雑煮



年神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が『雑煮』と
言われています。
地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風と
しょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。
このほかにも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

七草がゆを食べて元気に！

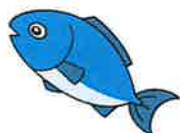


1月7日は、「七草がゆ」を食べる日です。
春の七草には、冬の間に元気に育つビタミンがたくさん入っています。
お粥にして食べることで、お正月で疲れた胃を休め、
また、「病気に負けず、一年間健康に過ごせるように」と祈ります。
七草がゆは、七草を細かく刻んで入れるので、野菜が苦手な子でも食べやすいのが
特徴です。
ぜひ、七草の香りを楽しみながら、家族みんなで食べて一年間の健康を祈りましょう！



食べ物のおはなし

たら(鱈)



たらには、「まだら」や「すけとうだら」などの種類があり、
12月から2月ごろおいしくなります。
高たんぱく、低脂質で、筋力や免疫力維持をサポートします。ビタミンDで
骨を丈夫に、ビタミンB群で皮膚や粘膜の健康を保ちます。
たらちり、ムニエルなどにして食べるほか、すり身にして、かまぼこや
ちくわが作られています。