

12月給食だよ!



平成29年12月発行 七葉共同調理場



で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日にかぼちゃの料理やゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃやゆずはビタミンが豊富でかぜを予防してくれる働きがあります。

その他に「ん」の付く食べ物を縁起のいい食べ物としています。れんこん・ぎんなん・にんじん・きんかん・かんでんなどです。かぼちゃも別名なんきんと呼ばれることから「ん」のつく食べ物です。「ん」が2つも付いていて、たくさんの「運」が呼び込めるそうです。

さっぱりかぼちゃサラダレシピ

【4人前】材料

- かぼちゃ 200g
- にんじん 12g
- きゅうり 25g
- マヨネーズ 50g
- *プレーンヨーグルト 20g
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①野菜を全て角切りにしてゆでます。きゅうりはサッとゆでます。
 - ②ゆでた野菜に塩、こしょう、マヨネーズ、プレーンヨーグルトを合わせます。
- *ヨーグルトをあわせることで、さっぱりとした味になり、カルシウムもとることができます。



日本人として知っておきたいおせち料理



みなさんのおうちではどんなおせち料理が食べられていますか。年々豪華になったり、洋風や中華、エスニック料理などの味が楽しめる変わり種のおせちも出ています。さて、そんな正月の定番おせち料理ですが、なぜお正月に食べるのでしょうか。昔ながらの伝統的なおせち料理にはすべて意味があります。一部を紹介しましょう。

一の重

- 黒豆 元豆は健康を意味する言葉です。「マメに働く」という語呂あわせでもあります。
- 数の子 子孫繁栄を祈るかずのこは、たまごが多いからです。
- 田作り 五穀豊穡 昔は小魚を田んぼの肥料として使っていました。
- 伊達巻 伊達巻の形が巻物ににていることから文化の発展や、学問や習い事の成就を願う食べ物です。



二の重

- 紅白なます 紅白の色は平安と平和を願う縁起物です。
- 酢蓮根 れんこんを花形にして酢につけた食べ物です。れんこんには穴があることから見通しがいいという縁起物の食べ物です。
- えび えびの姿にたとえて、背中が曲がるまで長生きしますようにと、長寿を祈る食べ物です。
- 鯛 お祝いの席にはつきものの食べ物です。「めでたい」の語呂あわせで使われています。



三の重

- 煮しめ 色々な食材を煮しめることから、家族がなかよく結ばれるという意味です。
- 里芋⇒子宝 くわい⇒出世、金運 しいたけ⇒健康 豆腐⇒家内安全
手綱こんにやく⇒縁結び たけのこ⇒成長



新潟県の郷土料理「小煮物」はお正月やおめでたい席、人が多く集まる行事に多く作られます。小煮物の材料は三の重の煮しめと同じ意味がありそうですね。里芋、れんこん、こんにやく、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、かまぼこ などなど
食材には、健康や家族の結びつきなど色々な意味があるようです。おせち料理を通して日本の大事な行事食を楽しんでください。

