

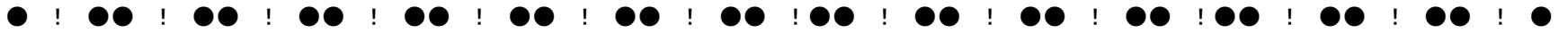


食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

あけましておめでとうございます
大好きな家族と迎えたお正月。子ども達も楽しい時間を過ごせたことと思います。
今年もみんなが、笑顔いっぱい元気にお過ごせますように…
給食室も安心・安全な食事をお届けできるよう頑張ります！



1月18日
(旧暦12月8日)
ムーチー

安全に十分ご配慮いただき、美味しい時間を楽しんでください。

【食べる時の注意点】

- ①食べる前に、水などで口やのどをうるおす
- ②小さくちぎって食べる
- ③ながら食べはしない(泣く、笑う、遊ぶ、歩くなど)
- ④目を離さない
- ⑤小さいお子さんは、ムーチー風味蒸しパンへ。(1/2枚程度の月桃の葉を湯に浮かべたり、添えて蒸すことで風味豊かな蒸しパンを楽しめます。)



四季を感じる 日本の五節句

日本には、四季を彩る『節句』というものがあります。昔は、一年を通してたくさんの節句があり、人々は豊作や家族の健康、子孫繁栄などの願いと共に、その時期にちなんだごちそうをいただてきました。現代は5つの節句が残っています。

①一月七日…人日の節句

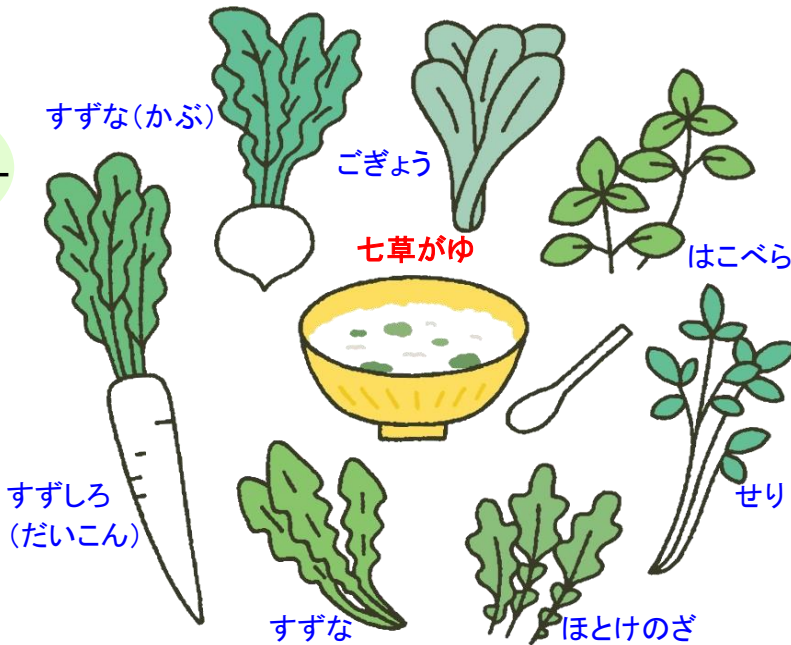
じんじつ

年明け初めの節句。古代中国では『七』は縁起が良い数字とされていました。
7のつく日に、7種類の春の若菜をつかった縁起のよいおかゆで1年の健康を願います。



店頭並ぶ『七草セット』を使ってみよう。最近、フリードライ製品もあるよ。

どんな味かな？
体験してみよう！
少し甘味を感じるもの、
苦いもの、酸味があるものもあるよ。



お正月にごちそう三昧だった胃腸を休めてくれます

アレンジメニュー
七草がゆ+溶き卵+鶏ガラ
スープの素+ごま油
(雑炊風でおいしいよ)

②三月三日…桃の節句(ひなまつり)

もともとは、中国からきた厄除けの行事。
日本で、女の子の健やかな成長を願う日となりました。



③五月五日…端午の節句(こどもの日)

もともとは、中国からきた厄除けの行事。
日本では、男の子の健やかな成長を願う行事となりました。



④七月七日…七夕

棚機(たなばた)で着物を織り、秋の収穫物と棚にそなえ豊作に感謝した流れより…七夕(たなばた)と当て字で読んだのが始まりと言われています。



⑤九月九日…重陽の節句

なじみのない節句ですが、菊の節句ともよばれ、不老長寿にきくとされる『キクの花』を楽しむ日です。秋の収穫と重なり、『栗の節句』とも言われます。

