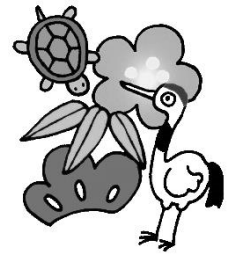


給食だより



あけましておめでとうございます。

新たな一年が始まりました。今年も元気に過ごせるように、食生活や健康に気をつけていきましょう。一年には季節の変わり目になる5つの節句があるのをご存じですか。どのような行事があるのかみてみましょう。

● ● ● ● 季節の節目となる五節句 ● ● ● ●

●一月七日● 人日(じんじつ)の節句

七草がゆを食べて健康を祈る日



七草の若菜を食べることで、新しい生命力を取り入れ、邪気をはらう。



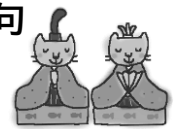
Q. 春の七草とは？

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



●三月三日● 上巳(じょうし)の節句

女の子の成長を願うひな祭りの日



紙で作った人形にけがれを託して川に流す風習と人形遊び(ひいな遊び)が結びつき、ひな祭りとなった。

Q. どんな食べもので祝うのでしょうか？

散らし寿司・・・『寿を司る』で縁起がよい
ひし餅・・・ピンク(魔除け)・白(清浄)・緑(健康)
ひなあられ・・・四色(ピンク・緑・黄・白)で四季を表す
はまぐりのお吸い物・・・良縁を願う



●五月五日● 端午(たんご)の節句

男の子の成長を願う日



古来中国に、香りの強い薬草の菖蒲しょうぶを用いて邪気をはらう行事があり、「菖蒲」=「尚武(武を重んじる)」に通じることから、男の子の成長を祝うようになった。

Q. どんなことをするのでしょう？

しょうぶ湯に入る
柏餅を食べる
・・・柏は子孫繁栄に繋がる縁起のよい植物



●七月七日● 七夕(しちせき)の節句

星まつりの日

願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りする。

中国の『織姫と彦星の話』や『乞巧奠』、日本の『棚機津女伝説』が合わさって生まれたお祭り。

Q. どんなものを食べるのでしょうか？

そうめん・・・天の川や織り糸に見立てている



●九月九日● 重陽(ちょうよう)の節句

長寿や繁栄を願う日

中国では、縁起がよいとされる奇数の最大数『9』が重なるこの日を『重陽』と呼んで不老長寿や繁栄を願うようになり、日本にも伝わった。菊の花を浮かべたお酒や、栗ご飯などで祝う。



Q. どんなお祭りがあるのでしょうか？

作物の収穫を祝う九州地方の『おくち』が有名

行事食には、その時期にあった健康の知恵と家族を思う気持ちが詰まっています。昔から食べられてきたものにはどんな願いがこめられているのか、家族で話をしてみましょう。

風邪に打ち勝つ心得三カ条

～これからの季節に向けて～

体に抵抗力をつける風邪予防のための「三カ条」をご紹介します。



その壱

免疫力をつけること（日頃から免疫力を高める食品を料理に取り入れる）

たんぱく質

抗体物質を作り、体を寒さから守る

肉、魚、卵、大豆、乳製品

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強化、免疫機能を維持し感染予防

レバー、うなぎ、緑黄色野菜

ビタミンC

免疫力を高め、風邪予防

キウイフルーツ、みかん、赤ピーマン、ブロッコリー

その弐

うがい・手洗いを習慣にすること

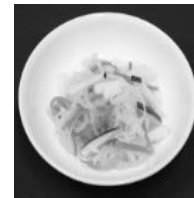
その参

規則正しい生活を心掛けること
（適度な運動・休養）



おすすめ旬料理

フルーツなます



【材料】（3人分）

大根（上部）1/4本（200g）

にんじん 3cm（40g）

塩 小さじ1/2

りんご 1/4個

◎甘酢◎

酢 大さじ1.5

砂糖 大さじ1

塩 少々



【作り方】

- 1 大根・にんじんはせん切りにして合わせ、塩をもみ込んでしばらく置き、水気をしっかりしぼる。
- 2 りんごは細切りにする。
- 3 甘酢を作り、1・2を和えて味をなじませる。
※みかんや干し柿などの果物でも作れます。



今年もよろしくお願ひいたします。

