

給食だより



平成26年12月19日（金）城南園 No. 10



旬の食材を積極的にたべましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやスイカ・トマトなど水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋には脂肪分の多い落花生・栗などの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。



七草粥をたべて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には、せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われます。ぜんざいやおしるこのところもあるようです。



今月のテーマ

冬の行事食を

楽しみましょう。

おせち料理の意味

黒豆／「毎日を“マメ”で元気に過ごす」
田作り／「豊作を祈る」
昆布巻き／「毎日の健康をよろ“こぶ”」
レンコン「先々の見通しが利くなど」
などなど。



1月11日 “鏡開き”

飾っておいた鏡もちをおしるこ・ぜんざいなどにして家族でたべましょう。



鏡もちのいわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白／「長寿と夫婦円満」
- 昆布／「喜ぶ」
- 橙（みかん）／「代々栄える」
- 串柿／「幸運を取り込む」
- ユズリ葉／「家系が絶えずに続く」



噛みごたえ早見表

噛むことは、脳や体に影響すると言われています。

プリン	バナナ	ポテトチップス	りんご	わかめ	だんご	アーモンド	歯	歯	歯
じゃがいも(ゆで)	えだまめ(ゆで)	たら(焼き)	こんにゃく	あじ(焼き)	きゅうり	いか(生)	はす(煎揚げ)	牛もも(ソテー)	歯
かぼちゃ(ゆで)	トマト(生)	納豆	ごぼう(ゆで)	ほうれんそう(ゆで)	たいこん(生)	鶏もも(ソテー)	キャベツ(生)	豚こま(ソテー)	たくあん
絹ごし豆腐	たまご焼き	食パン	プロセスチーズ	ごはん	スパゲッティ(ゆで)	ピザ	油揚げ	にんじん(生)	きんぴら
かみごたえ	やわらかい 加工度が高い よくかまなくても 食べられる							かたい 繊維質が多い よくかまないと 食べられない	かみごたえ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10