

給食だより



新しい年を迎えます。気持ちを新たに・・・今年も安心しておいしい給食作りに励んでいこうと思っています。

先日、葛飾区が独自で12月13日の昼食の放射性物質検査をしました。
 ヨウ素131・セシウム134・セシウム137共に不検出でした。ご安心ください。
 (この結果は葛飾区のホームページでも掲載されています。年3回実施予定です。)

冬は一年の内でも最も寒さが厳しく、木々も動物も虫も冬眠に入る季節です。吸収したエネルギーを植物は根に貯えます。根のエネルギーという貯金を引き出しながら、植物は冬を乗り切ります。人間の体も冬には「腎」に貯えた「精気」というエネルギーを消耗する季節です。「腎」の働きが強ければ足腰も冷えずに寒さを乗り切れますが、弱いと冷え性になります。「腎」の働きを助けてくれる旬の食べものが根の野菜です。れんこんや大根、人参、ごぼう、自然薯、くずなどの根の野菜に蓄積されたデンプンやオリゴ糖のエネルギーが体を温めて「腎」に活力を与えてくれます。

季節に応じた食べものを摂ると人間の体もその気候に適応しやすくなります。また、日本の土壌で一番よく生育するイネ(米)が日本人の体には合うのです。365日食べ続けても飽きないものが、日本人の遺伝子に合う食べものです。ごはんや味噌汁は毎日食べ続けても飽きませんね。これを食事の中心に捉えると、体と精神のバランスが安定します。(「マワリテメクル小宇宙」岡部 賢二著より抜粋)



保育園では1月7日のおやつにおかゆを出す予定です。子どもは緑色の葉物は苦手なため七草とはいきませんが、手作りの梅干や青のり、ごま、かつお節などをトッピングしていただきます。
 お正月で疲れた胃腸を休める献立です。

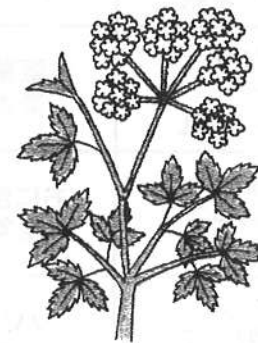
七草がゆのいわれ

1月7日(人日の節供)は七草がゆ。七種(草)は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の子の日に野に出て七草の若菜を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたおなかを休める意味合いが大きくなりました。



七草の種類

セリ



ナズナ
(ペンペン草)



ゴギョウ
(ハハコグサ)



ハコベラ
(ハコベ)



ホトケノザ
(コオニタビラコ)



スズナ
(かぶ)



スズシロ
(だいこん)

