



わくわく

ごちそう組だより No.9

令和3年12月28日(火)
田島わくわく保育園
給食室 原田 阿部 石崎

寒さが日に日に増して本格的な冬がやってきました。年末年始は子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんあり、外出する機会も多くなります。家に帰ったら手洗い・うがいをして感染症を予防しましょう。また、お正月休みは、ついつい夜ふかしをしてしまい、不規則な生活になりがちですが、普段の生活リズムを崩さないように規則正しい生活を心掛けましょう。



ごちそうぐみまめ知識 『鏡もち』



鏡もちはお正月に歳神様をお迎えするための飾りで、丸い形のお餅を二つ重ねて『円満に歳を重ねる』ことを意味しています。お餅の上ののっているのは、みかん・・・ではなく、橙(だいたい)といいます。橙は一度木になった実は落ちずに4~5年木についたままです。何代もの実が一緒の木になることから橙は『家族』を象徴しており、家系代々の長寿や健康を祈ったことから鏡もちに飾られるようになりました。鏡開きには歳神様の力が宿ったお餅をみんなで食べて、良い年になるように祈りたいですね。

はる ななくさ 春の七草

七草粥を食べる1月7日は、「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、五節句のひとつで、その習慣は江戸時代に始まりました。早春にいち早く邪気を払い、年頭に豊年を祈願し、無病息災を祈って食べ始められたそうです。春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ)を使った七草粥は、お正月で疲れた胃腸を休めるという意味もあります。



七草スープ

1/7(金)の 献立より



- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 《材料》4人分 | | |
| 小松菜 2株 | せり 5本 | |
| かぶ 1個 | 長ねぎ 5cm | |
| 大根 3cm | 調味料 { | |
| にんじん 1/4本 | | 塩・こしょう 少々 |
| 白菜 2枚 | | コンソメ 1個 |
| かまぼこ 3cm | しょうゆ 大さじ1/2 | |
| | 水 5カップ | |

《作り方》

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけ、固い野菜から順に入れる。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、調味料、かまぼこ、せり、ねぎを入れる。

※ここで溶き卵を加えてもおいしいですよ。



冬は特に注意!!

ノロウイルスによる胃腸炎

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、感染経路は「人からの感染」と「食べ物からの感染」があります。ノロウイルスは感染力・増殖力が非常に強いウイルスです。冬はカキなどの二枚貝がとてもおいしい時期ですが、生食は控え、十分に加熱をしましょう。ノロウイルスの感染経路は日常に潜んでいます。手洗い(2回洗い)の徹底や、家具や調理器具の清掃・消毒を習慣づけることが大切です。

