



給食だより

今年もよろしく
お願いします

年末年始、体調など崩さず楽しく過ごせましたか？
温度差が激しく身体が無理をして体調を崩しやすい今年の冬
衣服等で調節し、できるだけ温度差を作らない事や普段の食生活で体の土台作りも大切です

1月6日の給食は1年の無病息災を願った七草がゆ
日本ならではの食を体験をする事で
「もっと食べる事に興味を持ち、食べられる事に感謝する」
あたりまえだけど忘れがちな事に気づいてほしいですね♪
今年もたくさんの美味しい笑顔が見られるよう、厨房スタッフも張り切って頑張ります！

うちなーむん（沖縄の食材）

沖縄には他の土地にはない珍しい食べ物がたくさん☆
住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。
旬のうちなーむんを紹介しましょう。



島ニンジン

方言で黄色い大根を意味する「チデークニ」とも呼ばれる島にんじん。カロテン・ペクチンを豊富に含み滋養食とも言われています。中城や糸満市が主な産地。

ポンカンとネーブルオレンジの自然交雑でできたタンカン。柑橘系の中では、もっとも糖度が高く、果汁もたっぷり。沖縄では冬の食卓や正月の飾り付けに欠かせない果物です。寒暖差が大きいほど甘みが増すといわれ、本島北部で栽培されています。

たんかん



車エビ



「姿の伊勢エビ、味の車えび」といわれるほど、おいしい車えび。甘みが強く、プリプリとした食感が楽しめます。高タンパク質で低脂肪、身にはコレステロールを下げるタウリンが、やわらかい殻にはカルシウムが含まれているので、丸ごと食べるのがおすすめ。久米島が産地

「ハレ」と「ケ」



お正月、お祝い料理を食べたでしょうか？昔から日本人は、お正月や祭礼等の行事などを行う日を「ハレ」の日と呼び、普段通りの日常を「ケ」の日と、日常と非日常を使い分けていました。

「ハレ」の日には、晴れ着を着たり、行事ごとの特別な食事や赤飯を食べたり、特別な日であることを示します。「晴れ晴れ」「晴れ姿」など「ハレ」の気持ちを表した言葉もたくさんあります。

「ケ」は普段通りの生活を送る日ですが、日常生活の「ケ」があってこそお祭りの「ハレ」がより晴れ晴れしいものになります。どちらもあってこそ楽しめるものです。お正月はおせちやお雑煮等の「ハレ」の食事を楽しみましょう♪今回は新正月のおせち料理とその意味の紹介です。



伊達巻

巻物に似ていることから、学問や教養を身につけることを願って。

昆布巻き「よろこぶ」とかけた縁起物として。



栗きんとん「金団」と書き、豊かな一年を願って。



お節料理



黒豆

黒は魔よけの意味があり、「まめ(豆)に働けるように」という無病息災を願って。

田作り 鰯を田の肥料にしたところ、たくさんの米が収穫できたから。ごまめとも呼ばれる。



海老のように腰が曲がるまで長生きできますようにと長寿を願って。

春の七草を食べよう 1月7日 七草



- せり・食欲増進 解熱 ○なずな・消炎・鎮痛・解熱・下痢止め
- すずな○すずしろ・消化促進
- ほとけのぎ・食欲促進 せき止め
- ごきょう・せき止め 去痰 解熱○はこべら・歯痛 消炎

1月7日に頂く七草粥は「春の七草」と呼ばれ、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。一年の無病息災を願い、食べていますが、祝膳で弱った胃を休める為とも云われています。胃腸の調子をを整え、消化を助ける働きもあるので、回復にはちょうどよく、とても理に叶った習慣です。

★七草の中にはアクの強いものがありますが、その苦みやアクには体が求める有効成分がたくさん含まれているのです。