

給食だより

文殊乳児保育園

1月号



あけましておめでとうございます。正月は来客や夜更かしなどで、おとなも子供も生活のリズムが乱れがちになります。また寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足に陥りがちです。毎日1回は外に出て外気にふれましょう。



お正月

一年を無事に過ごし、新しい年を迎えることを神様に感謝するお正月は、昔から、年中行事の中でも、もっとも大切にされてきた行事です。初詣とは、本来、「**恵方まいり**」といって、元日の朝、その年にもっとも良い方向にあたる神社にお参りするものです。しかし現代では、方向にこだわらず、松の内にすますのが一般的です。

正月料理

おせち料理…家中の人がそろってお正月を楽しむために作りおきしておく料理です。おめでたい材料を使っています。それには多くの願いが込められています。

黒豆…まめに働くようにという健康への願い。

田作り…昔、田を作るときの肥料にしたことか豊作への願い。

ぞうに…ぞうには漢字で雑煮と書き、色々なものをいっしょに煮るという意味です。お正月に雑煮を食べる習慣は室町時代のころからありました。年越しの夜に供えた餅を食べることにより、神様と自分たちの結びつきを、年の始めに新たにする意味があるようです。

ビタミンAは風邪の抵抗性を強くする

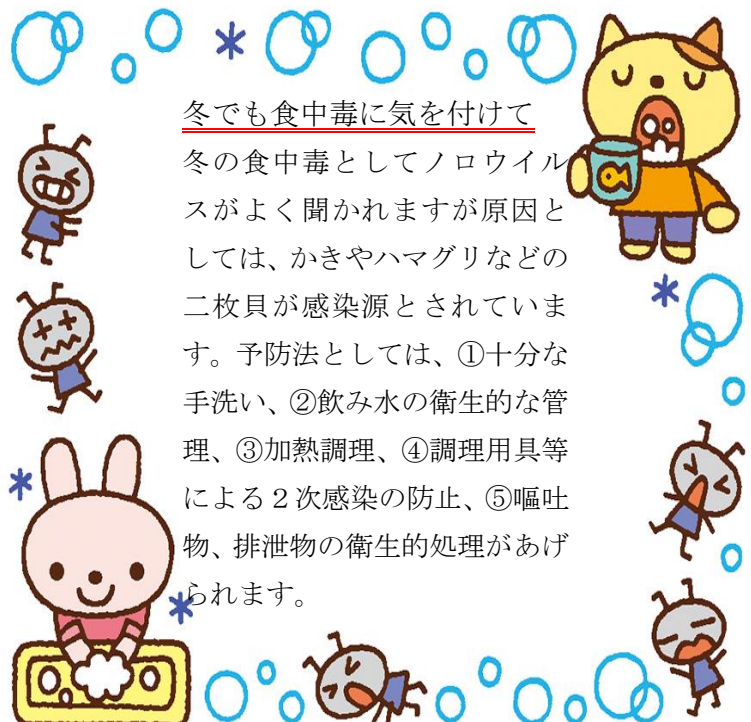
〔効能〕

- ・風邪のウイルスに直接働きかけ、ウイルスの動きや増殖を抑えます。
- ・ウイルスに対する抵抗力をつけます。
- ・ウイルスに壊された体の細胞の修復、再生を促進します。

〔不足すると〕

・風邪のウイルスが体に進入しやすくなりこじれて長引くことがあります。栄養はバランス良く摂る事によって、お互いの力を発揮しあい健康な体を作ってくれます。旬の食品を、色々たべることが大切です。

(ほうれん草、かぼちゃ等の旬の野菜に多く含まれます)



冬でも食中毒に気を付けて

冬の食中毒としてノロウイルスがよく聞かれますが原因としては、かきやハマグリなどの二枚貝が感染源とされています。予防法としては、①十分な手洗い、②飲み水の衛生的な管理、③加熱調理、④調理用具等による2次感染の防止、⑤嘔吐物、排泄物の衛生的処理があげられます。

誕生会 メニュー (16日)

★おひさまたっぷり炊き込みご飯

★ナゲット

★ブロッコリーのごま和え

★トマトスープ

《おやつ》

★南瓜ケーキ

お弁当の日…4日・18日

よろしくお祈りします。