

# 2023年 1月 きゅうしょくだより

## ♪きせつのたべものクイズ♪ なんというなまえのやさいでしょう？



♪ヒント♪

みどりいろではっぱもきもたべるおやさいといえは...? “ちんげんさい”と“こまつな”と“〇〇〇〇そう”。

## 今月の行事料理：お正月・七草の節句



「豆腐の松風焼き・ツナコーン入りなます、

七草ごはん・田作り」

< 6(金)の献立：昼食、午後おやつ >



## ☆お正月に松風焼きを食べる由来は？

末広がりに切って仕上げることで「幸せが末永く続くように」という願いが込められているといわれます。また、表面はケシの実や青のり等で飾り、裏面には何もつけないことから、「裏がない＝正直に生きていこう」という願いも込められています。給食ではケシの実の代わりにごまをふりかけます。

## ☆1月7日に食べる“七草”はなにを表す？

「春夏秋冬」の四季それぞれにあるのをご存知でしょうか。

1月7日の七草は、「春の七草」を表します。平安時代に詠まれた「せり なず

な・ごぎょう はこべら・仏の座・すずな すずしろ・これぞ七草」という短歌が由来になっているとも言われています。給食では「すずな(かぶ)・すずしろ(大根)、ほうれん草」を炒めて混ぜ込んだご飯を提供予定です。 ※由来等には諸説・地域差があります



「きせつのたべものクイズ」のこたえは、

「ほうれんそう」でした！ふゆは、つめたいかぜやさむさからまもるためのばわーをもっているから、あまいんだって！たべてみてね。



## ☆食べすぎた時には……☆

お正月は、どうしても食が進みやすく、食べすぎになりがちですよね。食べすぎ(飲みすぎ)た時は、胃腸への負担はつきもの。そんな時どうしたら……



◇まずは、体内リズムを整えましょう

一日三食決まった時間に食べる・就寝3時間前には食事を終える等、体内リズム＝生活リズムを整えることも胃腸のためにはとても大切です。就寝3時間前の根拠は、脂質やたんぱく質を含む食事の消化に3時間以上かかることにも由来するとされています。

◇腹八分目を合言葉に



食べすぎる(八分目を超える)＝胃が極端に拡張し、胃の動きが鈍くなる＝胃にとどまる時間が長くなる・胃の先の消化器全体での消化にかかる負担が大きくなります。その負担を少しでも軽くするため腹八分目にして胃に余裕をもたせましょう。

◇よく噛んでゆっくり食べよう

一口30回噛むといいと言われています。

ただ噛むだけではなく、例えば

ありがとう × 6回

と思いながら噛むと温かい気持ちで実践できるかも！？



## おうちで作ってみよう！

< 6(金) 昼食 >

### ☆作り置きにも？☆ 「豆腐の松風焼き」

※目安：幼児1人分(玉葱：皮等を除いた量で記載)

鶏ひき肉 30g・木綿豆腐 20g・玉葱 15g・片栗粉 3g

味噌 3g・みりん 1.5g・酒 1g

※ごま・青のり等：お好みで

(1)豆腐は水切りをしておく。

(2)玉葱は、みじん切りにする。

(3)材料を全て混ぜ合わせる。

※ごまや青のりや、最後に振りかけるため混ぜない。

(4)型に入れる or 鉄板にしいて焼く。

オーブン 190℃ 20分程度

(5)ごま・青のりを混ぜて、ちらす。

(6)等分する。(末広がりになるよう切るのがポイント)

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜる

♪ごま・青のりを振りかける。

