

給食だより



2021年1月号

あけまして
おめでとう
ございます



1月は、天も地も人々もゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（＝睦月）といわれています。

家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな1年を始めましょう。
皆様にとって素敵な1年になることをお祈りいたします。



体調不良のときの食事

子どもはよく熱を出したり下痢や便秘になったりします。体調不良の時はいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事にしましょう。

熱があるとき...水分補給をしっかりとし、ビタミンの消耗も激しくなるため、野菜や果物もプラスしましょう。
（しょうがスープ、果物、梅入りおかゆ、プリン、ヨーグルトなど）

下痢...刺激の少ない消化の良い食事を。水分補給には電解質の飲料などを与えましょう。
（おじや、煮込みうどん、煮た野菜など）

便秘...食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動が大切です。
（いも類、海藻、きのこ類、納豆などの発酵食品）

おせち料理に込められた願い

「おせち」とは、お正月や五節句などの節日に神様にお供えする特別な料理のことですが、今日では正月に食べる食事のみをおせち料理と呼ぶようになっています。

おせち料理には「めでたいことが重なるように」という願いがこめられ、重箱に詰められます。現代では二～三段のお重が主流となっていますが、本来は四季を表す四段重が正式とされています。四段重の場合、上から一の重に紅白かまぼこや伊達巻や祝い肴、二の重に焼き物や海の幸、三の重に煮物、与の重に酢の物を入れるのが一般的です。

また、一つ一つの料理にも、無病息災・子孫繁栄など様々な願いやめでたい意味が込められています。

黒豆



「まめ」に過ごしますように

田作り



豊年豊作祈願

昆布



養老昆布＝不老長寿
ヨロ昆布＝喜ばしい
などの意味があります

栗きんとん



「金団」と書く
色も金銀財宝を連想
させる黄色をして
います

えび



腰が曲がるまで
長生きできるよう
長寿の願いが込め
られています

紅白なます



お祝いの水引を
かたどったもの

数の子



子宝に恵まれ
子孫繁栄

れんこん



穴がたくさん開いている
ことから、先が見える、
見通しがよい1年が過ごせ
るようにと願いが込められ
ています

紅白かまぼこ



「日の出」を象徴
紅 魔除け
白 清浄
を意味します

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。
喉に詰まらせて危ない方から食べさせない、という安全面を重視する考え方もありますが、ご家庭では食べさせ方に十分気を付けて、日本の大事な食文化を次世代に繋げていくことも必要だと考えます。

子どもに食べさせる時の注意点

- ①気道を塞がらない大きさに小さくちぎる
- ②食べる様子をうかがいながら、「かみかみ、もぐもぐ」などと声掛けを行う
- ③小さくちぎった場合でも口に入れすぎない
- ④食べているときは目を離さず、お餅を子どもの手が届くテーブルなどに放置しておかない
- ⑤もしもの場合を想定して冷静に対処できるよう緊急連絡先の把握、急患受け入れなど医療機関の開院時間を事前に調べておく



「ヴィーガン食」について

ニュースやSNSを通して見かける方も多いと思いますが、ご存じでしょうか？

植物性由来の食事を中心とする完全菜食主義を「ヴィーガン」と呼ばれます。

ご自身の体調管理をはじめ、健康を維持したい人、お子様のアレルギーに対して、動物愛護や環境を破壊しないライフスタイルを送りたい人、ご自身の体にあった食事をしたい方など、さまざまいらっしゃると思います。

日常の食事にヴィーガン食を一皿取り入れてみてはいかがでしょうか？

