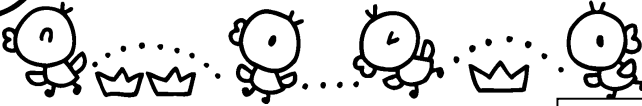


給食だより

平成26年2月3日
こでまり保育園
～第10号～



一段と寒さが増す今日この頃。

今年度も残り2ヶ月となりました。入園、進級当初の幼かった子どもたちが、今では給食をたくさんおかわりをするようになり、できなかったことができるようになりました。毎日寒さに負けず元気に遊ぶ子どもたちがとてもたくましく成長したように感じます。

さて、インフルエンザや風邪で体を崩しやすい時期です。3食きちんと食べ、早寝早起きの習慣を身につけて毎日元気に過ごしましょう。



旬の野菜

「白菜」



● 栄養

白菜は、ほとんどが水分で低エネルギーです。血圧を正常に保ち、高血圧予防に効果的なカリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。

● 選び方

しっかりと葉の上の部分が閉じていて、ずっしり重たいものを選びましょう。

白菜は切つてからも成長を続けているので、収穫してから時間がたったものは、膨らんでいます。半分や1/4にカットしてあるものは、断面が平らなものを選びましょう。

中の葉先まで白いものより、黄色みを帯びているものがおいしいです。

● 保存方法

白菜丸ごと保存の場合は、濡れた新聞紙で白菜を包み袋に入れ、葉の部分を上にして立てて冷蔵庫に保存すると長持ちします。切つて保存する場合は、ラップで包み冷蔵庫に直します。

● 調理法

鍋、煮物、漬物として調理されるとおいしくいただけます。

*白菜は、豚肉との相性がよく、白菜に薄切りの豚肉をはさんで鍋に入れて煮て、白菜と豚肉が煮えたら、お好みで塩、薄口醤油で味付けをするととても簡単で、ヘルシーな一品になります。

汁ごと食べてビタミンCを無駄なくとりましょう。

インフルエンザ到来!!!

室内は、大丈夫!?

インフルエンザが好きなものは、「乾燥」です。乾燥した部屋にならないように、加湿器、水の入ったコップやぬれタオルを置き、霧吹きをかけるなど工夫して適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。細菌を増やさないためにも、手洗いうがいをこまめに行いましょう。



2月3日 節分

どうして豆まきをするのでしょうか?

節分とは、季節の変わり目(季節の節目)

季節の変わり目には、昔から邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払う儀式とされているそうです。平安時代、一年の始まり(初春)の時期に豆まきをする習慣になりました。豆まきに使用する大豆にも意味があり、その時代によく収穫されたものが大豆だったこと、投げた時の音がきれいな音だったからなどの理由があるそうです。

2月3日には、ご家族皆で、「鬼は、外!福は、内!」と豆まきをして鬼を追い払い福を招き入れましょう。

なぜ恵方巻きを食べる習慣になったのか?

恵方とは、神様がいらっしゃる方向を意味します。

今年の方角は、「東北東やや右」になります。

節分に恵方巻き(巻き寿司)を食べる風習は、昔は関西圏のみでしたが、最近では、コンビニやスーパーなどで良く出回るようになり、有名になりました。神様のいる方向をむいて恵方巻きを食べながらお願いごとをして、今年一年幸せを呼び込みましょう。

