



1月給食だより

平成27年 1月分

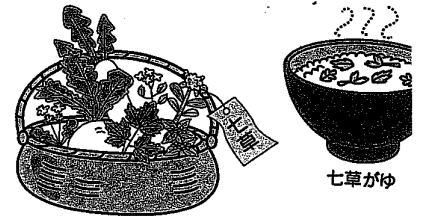
さまざまな願いがこめられた

“おせち料理”

新年明けましておめでとうございます。
 お正月、みなさんのおうちでは、おせち料理を食べましたか？
 最近では、伝統的なおせちだけでなく、洋風や中華風、はたまたペットの犬用など、おせち料理といってもバリエーションに富んでいますね。
 伝統的なおせちは、“重箱(お重)”に詰められますが、これは、“めでたさを重ねる”という意味があります。また、詰められる料理には五穀豊穡や健康長寿、子孫繁栄などの願いをこめて縁起の良い食材が使われています。
 地域や家庭によって内容も詰め方もさまざまですが、代表的なおせちを紹介します。



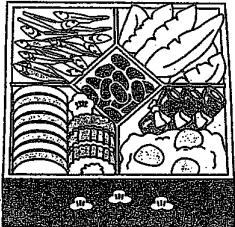
おせち料理



七草がゆ

一の重 祝い肴(けしき)

三月のお祝いに欠かせない三種類の料理のこと。
 田作り…小魚を肥料として田畑にまいたことから五穀豊穡を願って。
 数の子…子(卵)の数が多いためから子孫繁栄を願って。
 黒豆…“まめ”には、まじめ、勤勉、健康の意味があるため、“まめ(まじめ)”に働き、“まめ(健康)”に暮らせるように。

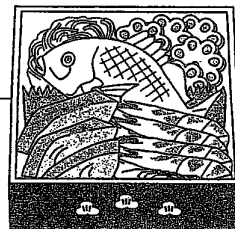


【口取り】

- ・紅白かまぼこ…半円の形が初日の出を、紅白がおめでたい色を表す。
- ・だて巻き…“だて”とは、おしゃべりで見たり華やかなこと。また、巻物に見立てて、知識や教養が身につくように。
- ・栗きんとん…黄金色から、財産がたまり豊かな生活が送れるように。
- ・昆布巻き…“よろこぶ”の語呂合わせ。

二の重 酢の物(すもの)

紅白なます…お祝いの水引きを表す。
 酢ぼす…れんこんに穴があいていることから、未来を見通せるように。

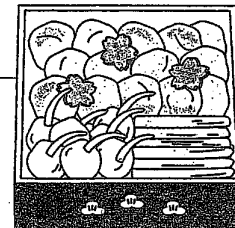


【焼き物】

- ・ブリ…成長するにつれて名前が変わる出世魚なので、出世を祈願。
- ・タイ…“めでたい”の語呂合わせ。
- ・エビ…腰が曲がるまで長生きすることを願って。

三の重 煮物(にもの)

くわい…大きな“芽が出る”ことから、出世を祈願。

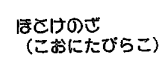


七草(はるのななくさ)

日本ではむかしから1月7日に「七草がゆ」を食べる習わしがあります。七草がゆとは、“春の七草”を入れたおかゆのことで、お正月にごちそうをつかれた胃(い)を休め、ふつうの食生活にもどす区切りとして食べられます。また、ビタミン、ミネラルの豊富な青菜をとることで、



栄養のバランスを整えるという効果もあります。



ノロウイルスに注意!

冬に流行するノロウイルスによる食中毒や感染症。感染すると、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢を起します。ノロウイルスは非常に感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症化することがあるので、感染を拡大させないために、予防対策をしっかり行うことが大切です。

感染を防ぐには…

- ①調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗う。
- ②カキなどの二枚貝は中心部まで加熱する(85~90℃で90秒以上)。
- ③感染者の嘔吐物などを処理する際は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、汚染された物や場所は塩素消毒する。

