

ぱくぱく だより

2021年
1月号



今年も残すところあとわずかになりました。一年間、ありがとうございました。

もう少しでお正月がやってきますね。お正月は日本の伝統食や、各地域の郷土食に触れることができるため、食に対する興味を持つとても良い機会です。冬休みの間に、各ご家庭で子ども達にお手伝いをしてもらったり、一緒にいろいろな食材を見て、味わい、食事を楽しみましょう。

寒くなるとインフルエンザやノロウイルスが流行します。冬は水が冷たく手洗いが面倒になり、指先だけを洗ったり、さっと水で手を濡らすだけの人を見かけます。手洗いは、風邪予防やその他感染症の予防に効果的です。石鹸をよく泡立て、指の間や手首までしっかり洗いましょう。手を洗ったら、きれいなハンカチやタオルで拭きましょう。そのまま放置したり、服や髪の毛に触るのはかえって逆効果になります。新年を元気に過ごすために、正しい手洗い習慣を身に付けましょう。

寒い冬には、身体を温める食材があることを知っていますか？ 大根・人参・ごぼう・レンコン・かぶ・さつま芋・里芋などの根菜類には身体を温める効果があります。旬の野菜をお鍋やシチューやスープにして食べると身体がポカポカに温まります。是非、ご家庭でも取り入れてみて下さい。（給食室より）

《毎月19日は食育の日です》

食事のあいさつ



毎日の食事は、食材を育てる人、収穫や運搬をする人、調理や盛り付けをする人など、たくさんの人が関わって食べることができます。食事のあいさつには大きく「いただきます」「ごちそうさまでした」の二つがあります。「いただきます」には「たくさんの自然の恵みや生き物の命を頂き、ありがとうございます」という意味が込められています。「ごちそうさまでした」は「ご馳走様でした」という漢字を書きます。この「馳走」には、走り回るという意味があります。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を求めて海や山へと探しに行き準備をしていました。そのため「ごちそうさまでした」には「私のために走り回ってくださりありがとうございます」という意味が込められています。是非子ども達との話題の一つにしていただき、食事のあいさつから感謝の気持ちを育んでいきましょう。

こよみ

今月の二十四節気



小寒 (しょうかん) 1月5日頃

寒さが加わるという意味で、いわゆる「寒の入り」のこと。寒風と降雪の時節で、これから冬本番を迎えます。

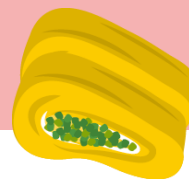
大寒 (だいかん) 1月20日頃

寒さがさらに厳しくなり、この時季に1年の中で最低気温の記録がでることが多くみられます。

千草焼き

《4人分》

・卵	M玉8個	・醤油	大さじ2
・鶏ひき肉	80g	・砂糖	大さじ1と1/2
・人参	中1/4本	・みりん	小さじ2
・干しいたけ	2個	・酒	小さじ2
・炒め油	適量		
・グリーンピース	30g		



《作り方》

- ①人参と水戻した干しいたけは千切りにし、卵は割りほぐしておきます。
- ②油をひいたフライパンで、鶏ひき肉、人参、干しいたけの順に炒め、粗熱を取ります。
- ③割りほぐした卵に調味料、②、グリーンピースを加え混ぜ合わせます。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れ、180℃で25～30分焼きます。
- ⑤焼きあがったら一人分ずつに切り分けて完成です。

☆千草焼きとは☆

溶き卵にいろいろな食材を細かく刻んで焼き上げた料理のことを千草焼きと言います。お好みで好きな食材を入れてアレンジしても楽しめる料理です。