



# 給食だより

No.6

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしい給食を心を込めて作っていきたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。手洗いやうがいをしっかりと、好き嫌いなくしっかりとごはんをたべて、元気な身体をつくっていきましょう。



## 《おせち料理》

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。  
おせち料理の食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。

- ・重箱に詰める意味・・・福が重なり、幸せが積み重なっていきますように
- ・田作り・・・田畑の豊作（五穀豊穡）
- ・きんとん・・・金運、豊かな生活
- ・伊達巻・・・勉強、文化の発展
- ・黒豆、エビ・・・健康、長寿



七草粥は、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。春の七草と呼ばれるものにも、それぞれ意味があります。

- ☆せり・・・解熱効果・整腸作用など
- ☆ごぎょう・・・咳や痰に効果
- ☆ほとけのざ・・・胃を健康にし、食欲増進作用
- ☆すずな・・・胃腸を整え、消化を促進
- ☆なずな・・・利尿作用・解毒作用
- ☆はこべら・・・昔から腹痛薬として用いられています。
- ☆すずしろ・・・風邪予防など

## レシピ紹介 チーズ饅頭

材料(4人分)

- ・薄力粉 60g
- ・ベーキングパウダー 小1/2
- ・砂糖 大1と1/2
- ・卵 1/4個
- ・クリームチーズ 30g



### ◆作り方◆

- ①クリームチーズをサイコロ大に切り冷凍しておく。
- ②バターをレンジで溶かし、砂糖・卵を入れ混ぜる。
- ③②に小麦粉とベーキングパウダーを入れ混ぜ、冷蔵庫で30分程やすませる。
- ④③の生地を4等分に分けて、広げ①のクリームチーズを包む。
- ⑤卵黄を上にもぬる。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで12～15分焼き完成。

子どもたちに大人気です。  
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

## 体内時計のリズムを大切に！

私たちの体の中には、一定のリズムで色々な働きをする、“体内時計”があるといわれています。1日を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”と呼び、昼と夜の気温差などが、体温・呼吸・血圧・目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えていると考えられています。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは、体のリズムを健康に維持するうえからとても大事なことです。お正月は、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになるため、できるだけ規則正しく生活ができるよう心がけましょう。