

給食室の窓から

2021.1

あけましておめでとございます。
新しい年が、笑顔でいっぱい的一年になりますように。
今年もよろしくお願ひします。

お正月

正月は、新しい一年の幸せや豊作をもたらす「年神さま(歳徳神)^{としとくじん}」をおむかえする大きな行事として、昔からたいせつに祝われてきました。正月の「正す」という言葉には「あらためなおす」「初め」などの意味があり、正月は『古い一年を終えて、新しい一年をあらためて始める最初の月』という時でもあります。

みなさんはどんなお正月を迎えられましたか？

【しっかり食べてしっかり眠る】日常の生活リズムをあらためて見直し、免疫力をつけていきましょう。



おめでたい松竹梅^{しょうちくばい}

お祝いの場面ではよく松、竹、梅が登場します。松竹梅は「歳寒三友^{さいかんさんゆう}」ともいわれ、「冬の寒さにたえるたくましい三本の木」という意味があります。松は冬も青々としている竹は雪の重さにもおれな、梅は早く咲いて春のおとずれを知らせることから、めでたい木の代表になりました。ちなみに、ランク付けに用いられますが、これは江戸時代あたりに蕎麦屋や寿司屋で「特上、上、並」といったランクを口にするのがはばかれるという心理上的ことから「松、竹、梅」と粋に言い換えていたものです。

めでたい木の代表にもともとランクはありません(笑)。



【春の七草】

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。全部言えますか？

1月7日に食べる七草がゆには、おせち料理で疲れた胃腸を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う役割があります。

雪深い地方など、野草がそろわないところでは七種の野菜で作るご当地七草粥もあるそうです。



旬の食材 カリフラワー

風邪予防、美肌効果などがある「ビタミンC」が豊富に含まれています。通常、ビタミンCは加熱すると減少しますが、カリフラワーは組織がしっかりしているので加熱してもビタミンCはあまり減りません。

茹でてサラダも美味しいですが、芯も使って1cm角サイズにカット下茹でしたカリフラワーと、玉ねぎ、コーンと一緒にコンソメの素でスープにするのもおすすめです。身体も温まり、栄養を丸ごといただけます。