

令和2年1月号
食育フードシステム
給食だより

【1月の食材予定産地】
《野菜》・玉ねぎ(宮城)・人参(茨城)・キャベツ(愛知・岩手)
ピーマン(宮崎・茨城)・さつまいも(茨城)・しめじ(新潟)・ミニトマト(千葉)
《果物》・りんご
《肉類》・鶏肉(日本・ブラジル)・豚肉(日本・デンマーク)

七草の日

1月7日は七草の日です。
七草の日は中国から伝わった”人日(じんじつ)の節句”という五節句の行事と、日本の雪から出た若菜を食べて新しい命をいただく”若草摘み”という風習が混ざり七草が食べられるようになりました。

謹んで新年のお慶びを申し上げます
今年が皆様方にとりまして健康に恵まれた一年になりますようにお祈り申し上げます。
今年も園児様の皆さまが楽しさや満足感を十分に味わい、笑顔溢れるお弁当を提供できるように、一日一日を大切にスタッフ一同心を一つにして食事づくりに頑張る所存です。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

七草に込められた願いと体にどのようにはたらくのか学んでみよう

- 芹(せり) 競い勝つ。カルシウム、ビタミンBが豊富で食欲促進に役立ちます。
 - 薺(なずな) 一撫でて汚れを取り除く。解毒や利尿作用がありむくみにもいいと言われています。
 - 御形(ごぎょう) 仏体を意味し縁起物とされています。咳止め、痰切り、喉の炎症を和らげてくれる作用があると言われています。
 - 繁縷(はこべら) 繁栄がはびこるという縁起の良い植物とされています。ビタミンC、カルシウム、カリウムに加え止血作用、鎮痛作用があると言われています。
 - 仏の座(ほとけのざ) 葉の形が仏さまの台座に似ていることから縁起物とされています。胃や腸の働きを整える作用があるとされています。
 - 菘(すずな) 神様を呼ぶ鈴とされています。現在では一般的に食べられているカブのことを言います。胃や腸の調子を整え便秘のときなど胃や腸の調子が悪いときに食べられていました。
 - 蘿蔔(すずしろ) 汚れの無い純白さを意味しており、現在では大根の事を指します。消化不良や二日酔いに効き胃や腸の働きを整えてくれます。
-

1月11日 鏡開き

お正月に供えていた鏡餅を木槌などで割って食べます。「割る」「切る」という言葉は縁起が悪いので、運を切り開くという意味を込めて「鏡開き」





フードシステム東北

TEL 022-391-9543 FAX022-391-8667

