



## いろいろなお正月料理



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

お正月は様々な行事が目白押しです。お正月の行事とその時にいただくお料理をご紹介します。給食でも数日に分けて提供する予定ですので、献立表をご覧ください。

### 1日 お正月（おせち料理）



日本では古代より、季節の変わり目とされる「節日」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事が行われていました。その時に供されていた料理が「御節供（おせちく）料理」と呼ばれており、「おせち料理」の由来となったのです。給食に登場するおせち料理の由来を紹介します。

栗きんとん…きんとんは金団と書き、本来は金色をした団子のこと。金運を呼ぶ縁起物。

伊達巻風卵焼き…「伊達」には華やかという意味がある。また、巻き物には知識や文化の発展を願う意味もある。

田づくり…昔、稲作にイワシを肥料として捲き大豊作だったことから、稲の豊作を願う。

なます…紅白は吉事の色を示す。

### 7日 七草粥



七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、無病息災を祈って七草粥が食べられてきました。七草はいわば日本のハーブであり、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。また、あっさりとしたお粥は、少し濃い味のおせち料理がつづいたあとで、とても新鮮な味わいを感じられるでしょう。

### 11日 鏡開き（お汁粉、お雑煮）

お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅。鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい、1年の家族の無病息災を願います。鏡餅は供えて、開いて、食べてこそ意味があるのです。



## 体調が悪い時の食事

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど体調を崩しやすい季節です。体調不良時の食事のポイントを紹介します。

#### 熱が高いとき

- ・汗をかくので脱水症状に気をつけ、湯冷ましや麦茶で水分補給をしましょう。
  - ・体力を消耗するので、食欲が出てきたらエネルギー、たんぱく質の多い食品をあげましょう。
- 例えば…卵、豆腐、鶏肉（皮を取ったもの）、白身魚などを軟らかく煮てうどんやおかゆ、雑炊に入れます。
- 食欲がない時はポタージュやゼリーなど、のどごしのよいもので水分と糖분을補給します。



#### 下痢をしているとき

- ・下痢による脱水症状に気をつけ、十分に水分補給をしましょう。1回量はいつもの半分とし、その分回数を増やし、少量ずつをこまめに摂るようにしましょう。
  - ・以下の食品は控えましょう。
- 柑橘類→腸管を刺激するので、フルーツはリンゴ果汁やすりおろし、桃の缶詰などにします。
- 牛乳・乳製品→お腹をゆるくしてしまうため控えます。
- 油を多く使用するもの、繊維を多く含むもの、冷たいもの→腸管を刺激し、消化に負担がかかるため控えます。