



## 【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつづらんどにんていひん」です。

きゃべつ、ぶろっこりー、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、  
こまつな、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、かぶ、

かき、きういふる一つ、うんしゅうみかん、はれひめ、いよかん、でこぼん、ぽんかん、  
あまくさ、せとか、ねーぶる、れもん、はっさく、ぶんたん、まつやまあぼかど(ぴんかーとん)

いか、かれい、さば、たちうお、はまち、ひらめ、ぶり、かわはぎ、ほご、ひじき、  
せとうちのぎんりにぼし、まつやまひじき など



明けましておめでとうございます！



昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年も引き続きご家庭と連携をとりながら、安全で安心な給食の提供をしていきたいと  
考えていますのでよろしくお願いいたします。

## 【行事食】

### おせち料理

本来、おせち料理は、5節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽の節句)の際に備える料理全般をさして  
いました。そのうち、特に重要な正月の料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。おせち料理は、1年  
の家内安全と無病息災を願うもののため、材料も内容も語呂合わせで縁起を担ぐものが多くなって  
います。地方や家庭ごとにお重の中身はさまざまです。

### おせち料理のいわれ



#### 田作り

イワシの肥料をまいた田んぼが  
豊作だったことから、五穀豊穡を願う



#### 黒豆

まめ(まじめ・健康)に  
暮らせるようにと無病息災を願う



#### 数の子

数の子はニシンの卵。ニシンは卵が  
多いため、子宝と子孫繁栄を願う



#### 昆布巻き

「養老昆布 = よろこぶ」で  
長寿・子孫繁栄を願う



#### 伊達巻

「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉  
で、巻物に似た形から文化・学問・教養  
を持つことを願う



#### 紅白かまぼこ

形が「初日の出」に似ていることから  
用いられる  
赤色は魔除け、白色は清浄を意味する



## 七草粥（1月7日）



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ており、古来より身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。

お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補う七草がゆを食べてはいかがでしょうか。

### ★七草

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)

### 【免疫力アップの食材】

寒い時期が続き、インフルエンザなどの感染症が流行しています。

感染症の予防には手洗いや咳エチケットなど、普段からの感染症対策が大切です。

また、主食、主菜、副菜がそろった食事はもちろん、免疫力アップの為にこのような食材を取り入れてみましょう。

#### 体内温度を上げる食材

ごぼう・にんじん・

にんにく・しょうが

体内温度が1℃上がると、免疫力が5～6倍高まると言われています。



#### 腸内環境を整える食材

発酵食品の納豆・ヨーグルト・

みそ、根菜や海藻などの食物繊維

免疫細胞の約7割は腸にあり、腸内細菌の善玉菌を増やす食事をする事で腸内の免疫細胞を活性化できます。



#### 抗酸化作用がある食材

ビタミンA・E・Cを含む

緑黄色野菜や果物

体を老化させる活性酸素の働きを抑えることで、老化を防ぎ、免疫力を維持できます。



（基本情報作成：松山市保育・幼稚園課）