

ピアットだより

11月号

11月23日は勤労感謝の日です！

勤労感謝の日とは??

1984年に制定された「国民の祝日」の一つです。ルーツは日本書記に出てくる「新嘗祭（にいなめさい）」という作物の収穫に感謝をするお祭りで、天皇が国民の代表として神様に五穀を奉納していました。この時代の人々にとって作物の収穫はとても大切なことだったため、数ある宮中行事の中でもかなり重要な儀式だったそうです。しかし、戦後の政策により天皇が代表として祭祀を司ることが出来なくなったため、明治以降「勤労感謝の日」と名を改め、国民の祝日となりました。それからは、「国民の勤労を尊び、生産を祝う、国民が互いに感謝しあう日」として休日に定められたのです。



食べる時の感謝の気持ち

人々が健康に生きていく上で、「食べる」ことはとても大切なことです。皆さんがいつも美味しくごはんを食べることができるのは、食材をつくってくれている農家の人や、その食材を運んでくれる人、食材を調理してくれる人など、たくさんの人々が働いてくれているから！そんなたくさんの人々へ感謝の気持ちを忘れずに、美味しく残さず食べましょう。

～給食ができるまでに関わっているひとたち～



皆さんは、ごはんを食べる時に「いただきます」や「ごちそうさま」をきちんと言っていますか？日本独自の食事の挨拶ですが、この言葉にはきちんと意味があるんです。

「いただきます」は私たちが生きる為に植物や動物の命をいただくことに対する感謝の気持ちを表す言葉です。また「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」は“駆け回る”という意味で、食事を用意するために、食材を育て、運び、調理してくれた方への感謝の気持ちを表す言葉です。



季節のおいしい食材～里芋～



秋から冬にかけて旬を迎える里芋は、子芋がたくさん増えることからおめでたい食材の一つとされ、日本のお正月や行事食には欠かせない食材です。独特のぬめり成分は“ムチン”と呼ばれ、お腹の調子と整える働きが期待できます。

今月のPickup!!～風邪に負けない体づくり～

あっという間に冬の訪れを感じる季節となりました！急に寒くなるこの時期は、空気が乾燥して風邪が流行る季節でもあります。そこで今回は、風邪に負けない体づくりについてお話したいと思います。

冬場に風邪が流行る理由

①空気の乾燥

風邪の原因となるウィルスは、水分を含んでいます。この水分が乾燥した空気にさらされて蒸発することで、ウィルスが軽くなり私たちの身の周りを浮遊しやすくなります。

②寒さ

冬は寒さで体温が下がりやすくなっています。体温が下がると体の抵抗力が弱まるため、空气中に浮遊しているウィルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなります。



風邪に負けない体をつくるには？

①乾燥を防ぐ

ウィルスの浮遊を防ぐため、部屋の加湿を心がけましょう。濡れたタオルや洗濯物を室内に干すと効果的です。

②体温を上げる

身体の免疫力を保つ上で、体温はとても重要な役割を担っています。人間の身体は、36.5～37度程度に保たれており、この体温が最も免疫力の高い状態とされています。体温が1度下がると免疫力は37%低下し、体温が1度上がると免疫力は60%上がります。

冬の寒い時期には暖かい服を着たり、運動を行ったりと、身体を温めるよう心がけましょう。

③バランスの取れた食生活

タンパク質やビタミン、ミネラル類をしっかりと摂り、バランスの良い食生活を心がけることが風邪の予防にはとても効果的です。特にオススメしたいのが、身体を中から温める“スープ”です。スープはたくさんの食材を食べることができるので、献立のバランスを取るのにぴったりメニューなんですよ！



カラダの中から温まる！冬のオススメスープメニュー

生姜豚汁



<材料>
豚肉25g 油1g
じゃがいも30g だし汁150ml
大根25g 酒2g
こんにゃく25g 味噌11g
人参15g
しょうが1g

<作り方>

- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める
- 豚肉の色が変わったら、じゃがいも、大根、こんにゃく、人参、生姜を加えて更に炒める
- だし汁と酒を加えてあくを取りながら煮込む
- 味噌を溶いて完成

冬野菜のクラムチャウダー



<材料>
大根20g
白菜20g
人参10g
あさり20g
油1.6g
水70ml
コンソメ顆粒0.6g
★バター4g
★薄力粉4g
★牛乳40g
生クリーム5g
塩0.8g
胡椒0.01g

<作り方>

- 温めた鍋に油を加え、大根、白菜、人参を炒める
- 野菜に火が通ったらあさりを加えて更に炒める
- 水、コンソメ顆粒を加えて煮込む
- ★を合わせて作ったホワイトソースを加え、とろみがついたら生クリームを加える
- 塩、胡椒で味を整えたら完成

酸辣湯風餃子スープ



<材料>
餃子20g
もやし15g
乾燥木耳1g
こら3g
キムチ10g
たまご10g
ガラスープ150g
穀物酢5g
醤油3g
片栗粉4g
水4g

<作り方>

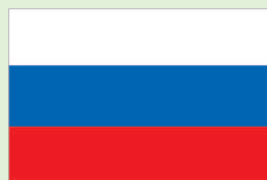
- 鍋に鶏ガラスープを入れ、沸騰したら餃子を加える
- 餃子が浮いてきたら、もやし、にら、きくらげ、キムチを加える
- 醤油を加えたあとに水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える
- 穀物酢を加えて全体をかき混ぜたら完成



～世界のLOCALFOOD～



いよいよ冬の訪れを感じる季節となってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？今回は、そんな寒～いこの時期にちなんで、世界でも指折りの寒さで知られる「ロシア」の郷土料理をご紹介します！



ロシア
(Russia)

ロシアの代表的な料理の一つに「ピロシキ」というものがあります。ピロシキは、日本では揚げパンの一種と思われることが多いようですが、実は油で揚げたものとオーブンで焼いたものの2種類が食べられています。

ピロシキは、小麦粉にイーストを加えたパン生地に牛や豚のひき肉、魚肉、キノコ、ゆで卵、季節の野菜などを炒めた具を包んで作ります。子どもたちのおやつや食卓の主菜、レストランでは前菜になったりと、様々なシチュエーションで食べられています。中にはりんご等が入ったデザートのようなレシピもあるそうですよ！