

ぱくぱく だより

2020年
1月号



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
子どもたちの大きな声や挨拶と共に、新年がスタートしました。寒さが厳しさを増し、体調を崩しやすい月です。手洗いうがいをするだけでも十分にウイルスや細菌から身体を守ることができます。外から戻った後や食事の前には手洗いうがいをする習慣を身につけましょう。また、アルコール消毒剤などもうまく活用していきましょう。電車に乗ったりスーパーで買い物をすると知らないうちに菌が付着しています。水や石鹸も必要ないので、すぐに手洗いができない外出先で持っているとしても便利です。

事業所欄

今月の 二十四節気

小寒(しょうかん) 1月6日頃

寒さが加わる頃という意味で、いわゆる「寒の入り」のこと。寒さが厳しくなる頃。これから冬本番を迎えます。



大寒(だいかん) 1月20日頃

寒さがさらに厳しくなり、この時季に1年で最低気温の記録がでることが多く見られます。

《毎月19日は食育の日です》

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げて食べる行事のことをいい、神様や仏様に感謝して、無病息災を祈ります。

鏡餅は、割っておしるこやお雑煮で頂きます。「開く」と表現するのは「割る」や「切る」では切腹のイメージがあることからこの文字が使われるようになりました。鏡餅といえば、一番上にみかんなどの橙(だいたい)がのっています。橙がのっているのは、橙が木から落ちずに大きく実りが育つようにあやかって、「代々(橙)家が大きく栄えるように」と願う縁起物だからです。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。食べる際には、元気に一年過ごせるように意味をしっかりと考えながらいただきます。

おしるこ



《4人分》

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	80g
小豆	160g
水	880ml
砂糖	150g
塩	1g

【作り方】

- ①小豆は水で軽く洗います。
- ②鍋にたっぷりの水(分量外)と小豆を入れ、強火にかけます。沸騰したらにぎるにあけます。
- ③鍋に小豆を戻し、水を入れ、小豆が柔らかくなるまで煮ます。
- ④砂糖と塩を入れ弱火～中火でコトコト炊きます。
※小豆が崩れすぎないように注意しましょう。崩れてきたら火を止めます。
- ⑤白玉粉と絹ごし豆腐を合わせ混ぜ合わせます。
- ⑥食べやすい大きさに丸め、指先で中央部分をへこませます。
- ⑦沸騰したお湯で茹で、浮いてきてからさらに1分程茹でます。
- ⑧茹であがったら、氷水にとり冷やします。
- ⑨白玉団子を④の鍋に入れ、温めたら完成です。
※誤嚥防止のため、給食では白玉団子は提供していません。