

# きゅうしょくだより

アソビスイッチ 令和7年度1月号

新年明けましておめでとうございます。年末年始は楽しくご家族で過ごせたでしょうか。手洗いうがいなどの予防対策と共に、早寝早起き、バランスの良い食事で体調を整え、寒さも厳しくなったこの冬を乗り越えましょう。

## 山梨県の郷土料理 ほうとう おざら

山梨県の郷土料理である「ほうとう」。野菜がたっぷり入っているので栄養満点で、味噌ベースの汁を飲めば体もポカポカ温まります。寒い日が続き、風邪を引きやすくなるこの時期にはぴったりの麺料理です。2007年には農林水産省によって「農産漁村の郷土料理百選」のひとつに選ばれています。

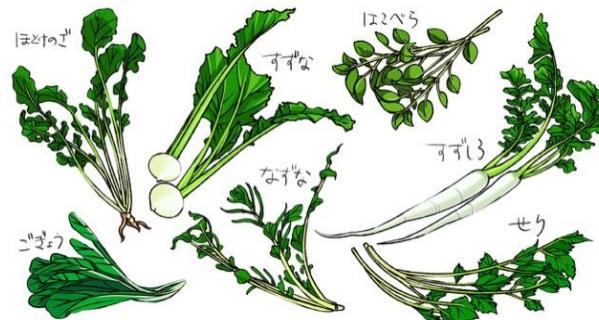
「おざら」は「ほうとう」より細い冷やした麺を温かい醤油ベースのつゆに入れて食べます。茹でずにそのまま鍋に入れる「ほうとう」とは違い、一度鍋で茹でてから冷たい水で締めた麺はつるつるとのどごしが良く、米が貴重だった時代には暑い日のごちそうだったそうです。



## 七草粥で無病息災

1月7日に七草粥を食べて無病息災を願う習慣は、古くから日本で行われてきました。元々は中国の習慣で一年の健康と無病息災を祈って行われた行事でした。

また、春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。



すずな=カブ  
すずしろ=大根

すずな・すずしろは古い  
呼び名なんだって！



青菜の摂取が不足しがちな時期に、  
しっかりと体に取り入れるためでも  
あり、正月のごちそうで疲れた胃腸  
の調子を整えてくれます。



## おしらせ



### 1月の献立に使用されている卵アレルギー食材



原材料に卵を含むもの  
ハム

卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの  
ロールパン

## 食事の前後に手洗いの習慣を

食事の前は手を清潔にすると共に「これからご飯を食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは習慣にすることが大事です。

