



2024年



新しい年がスタートしました。今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作っていきます。寒さも一段と厳しくなり、感染症がますます流行りやすい時季です。食事をおいしく食べて、元気いっぱい冬を乗り切っていきましょう。

季節の食事

七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この慣習は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができるすばらしい行事食といえます。

- ◆せり・・・鉄分が多く含まれる
- ◆なずな・・・別称べんべん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◆ごぎょう・・・風邪予防や解熱に効果がある。
- ◆はこべら・・・古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◆ほとけのざ・・・別称タビラコ
- ◆すずな・・・かぶのこと
- ◆すずしろ・・・大根のこと

1月9日(火)は“お正月メニュー”です!

小松菜とじゃこの混ぜごはん
ぶりの照り焼き
紅白なます
京風みそ汁
いももちおしろこ(おやつ)

“ぶり”“大根”“小松菜”等の冬が旬の食材を使ったメニューです。さつまいもをお餅がわりに代用した“いももちおしろこ”もお楽しみに・・・

【今月のおすすめメニュー】

1月9日(火) 小松菜とじゃこの混ぜごはん (5人分)

| | | | |
|---------|-----|--------|-----|
| 小松菜 | 50g | 人参 | 25g |
| ちりめんじゃこ | 25g | | |
| 白ごま | 適量 | 薄口しょうゆ | 10g |
| みりん | 8g | 本だし | 5g |
| ごま油 | 適量 | | |

《作り方》
①小松菜は小口切り、人参は粗みじん切りにする。
②フライパンにごま油をしき、①を炒め、野菜がしんなりしてきたら、ちりめんじゃこ、白ごまを加える。
③薄口しょうゆ、みりん、本だしを加えて、野菜の水気がなくなるまで炒める。
④炊き立てのご飯に③を混ぜて、できあがり♪

★アレンジレシピ★
小松菜のかわりに、かぶの葉や大根の葉、ほうれん草でも美味しくできます。しめじやしいたげなどのきのこ類を加えても、食物繊維がたくさんとれるので、おすすめです♪

おせち料理に込められた願い

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>黒豆</p> <p>邪気をはらい、「まめ」に暮らす数が多いことから、願いが込められています。</p> | <p>数の子</p> <p>にしんの卵は数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> | <p>田づくり</p> <p>昔はかたくちいわしを田の肥料に使ったことから五穀豊穡を願っています。</p> | <p>えび</p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きするように、という願いが込められています。</p> |
|---|--|---|--|

冬野菜を食べましょう

白菜やねぎ、大根などの冬野菜がおいしい時季です。鍋物やスープなどで、新鮮な冬野菜を味わいましょう。

・食育クイズ・

Q 冬が旬の「こまつな」にはカルシウムがたくさん入っています。カルシウムにはどのような効果があるでしょうか?

| | | |
|--------------|----------|--------------|
| ① 風邪をひきにくくなる | ② 骨が強くなる | ③ 血液がサラサラになる |
|--------------|----------|--------------|

A ②骨が強くなる
カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にも欠かせません。

つぼみを食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

かぶの栄養

根は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼなどを含んでいます。葉は、根よりビタミンCが多く、β-カロテンや鉄、カルシウムなども豊富です。かぶは、根も皮も葉も食べられます。

便利な乾物

干しだいこん

乾物は保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。中でも干しだいこんは、戻す時間が短く、あくも少ないため、扱いやすい乾物です。常備しておくとお重宝します。