



毎月19日は「食育の日」!! NO.17 2017. 12. 21 一関市花泉学校給食センター

新年あけましておめでとうございます。いよいよ今年度最後の学期が始まりました。寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年も頑張りましょう。今年もおいしく安全な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。
規則正しい生活を取り戻し、元気に登校しましょう。



1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「中睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願ってさまざまな行事も行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

みなさんのご家庭のお雑煮はどんな具材が入っていますか?お雑煮に使われる餅の形は地域によって違います。関西地方では「円満」の意味を持つ縁起物の丸餅が使われ、関東地方や寒冷地では、手早く数多く作れる角餅がよく使われています。

1月15日の「小正月」には有名なものに「なり木責め」があります。一人が「なるかならぬか、ならねば切るぞ」と誓って、果樹(柿など)をのこぎりやなたで軽く傷つけたり、どんと焼きで燃え残った棒で叩くと、別の人が木に代わって「なります、なります」と言います。最後に傷に小豆がゆをぬり付け、その年の豊作を願います。

成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い、はげます日で、国民の祝日になっています。

鏡開き



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

かぜに負けない栄養をもつ冬野菜

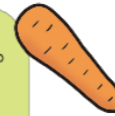
おもに体の調子を整える栄養素には、「ビタミン」があります。ビタミンといってもいろいろありますが、ここでは、野菜などに多く含まれる「ビタミンA(カロテン)」と「ビタミンC」について、それぞれの役割と効率のよいとり方について紹介します。

ビタミンA(カロテン)



ビタミンA(カロテン)は、皮ふや鼻・のどの粘膜を健康に保つ働きがあり、ウィルスや病原菌の侵入を防ぐ。また、目の健康にも関与している。

にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多い。カロテンを多く含み、体内でビタミンAとしてはたらく。ビタミンA(カロテン)は、油に溶ける脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理することで、吸収率が高まる。



ビタミンC



ビタミンCは、ウィルスや細菌と戦う白血球のはたらきを強化し、抵抗力を高める。また、肌の健康にも関与している。

大根や白菜など淡色野菜やくだものに多い。ビタミンCは、水に溶ける水溶性ビタミンなので、カットしてからの洗すぎや浸しすぎに注意する。体内で生成したり、蓄えたりすることができないため、毎日意識してとることが大切。



給食おススメレシピ

ほうれん草のナムル

材料(4人分).....
★ほうれん草 160g ★にんじん 15g
★もやし 60g ★切干だいこん 9g
★三温糖 小さじ1 ★しょうゆ 小さじ1と1/2
★酢 小さじ1 ★ごま油 小さじ1/2
★白いりごま 小さじ1

作り方.....
①にんじんは千切り、ほうれん草は2cmのざく切りにする。
②野菜を茹でて冷ます。切干だいこんは水でもどし、茹でて冷ます。
③三温糖、しょうゆ、酢で②を和える。
④最後にごま油とごまを加え、味をととのえる。

白菜のツナ煮

材料(4人分).....
★はくさい 130g ★にんじん 20g
★しめじ 40g ★つきこんにゃく 50g
★ツナ 30g ★こねぎ 5g
★おろししょうが 適宜
★三温糖 小さじ1/2 ★しょうゆ 小さじ1
★酒 小さじ1/2 ★片栗粉 小さじ1

作り方.....
①はくさいは2cmのざく切り、にんじんは短冊切り、しめじはほぐす。こねぎは小口切りにする。つきこんにゃくは下ゆでする。
②にんじんをしょうがと炒め、はくさい、しめじを加える。ツナとつきこんにゃくを加え、調味する。
③最後に、こねぎを加える。

だいこんポトフ

材料(4人分).....
★だいこん 150g ★にんじん 75g
★たまねぎ 70g ★しめじ 50g
★ベーコン 40g ★ブロッコリー 80g
★コンソメ 小さじ1 ★塩 適宜
★こしょう 適宜 ★酒 小さじ1
★おろししょうが 適宜 ★しょうゆ 小さじ1と1/2

作り方.....
①だいこん、にんじんは厚めのいちょうに切る。たまねぎはくし型に切る。しめじとブロッコリーはそれぞれほぐす。
②ブロッコリー以外の野菜を煮る。
③やわらかくなったら、調味料を加え、最後にブロッコリーを加える。

フルーツヨーグルト

材料(4人分).....
★プレーンヨーグルト 30g
★いちご、キウイフルーツなどのくだもの 60g
※旬のくだものを使う(給食ではりんごや缶詰を使います。)

作り方.....
①プレーンヨーグルトと食べやすく切ったくだものをまぜる。
※ビタミンCが豊富なレモンやきんかんのはちみつ漬けを加えてもおいしいです。