

給食だより

2024

1月

三島市教育研究会
学校給食班

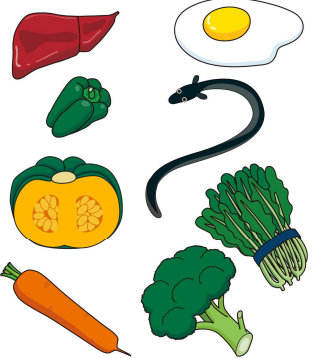
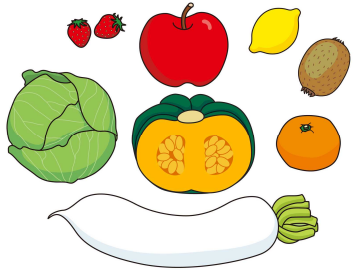

家の人と読んでください

1月の栄養目標 寒さに負けない食事をしよう

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスから守る仕組み）を正常に働かせる事が重要です。栄養バランスの良い食事を基本に抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、卵黄、うなぎに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、食物油に多く含まれる
		

お正月の行事食 七草



七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の無病息災を願う風習です。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

七草がゆには、お正月で不足しがちなビタミンの補給や胃を休める効果などがあります。

七草を包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なずな～」などと歌う地域もあります。



献立紹介 七草がゆ

〈材料 4～5人分〉

- 米 1合
- ☆だし汁 1リットル
- 酒 小さじ1
- 塩 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1(お好みで)
- せり 2g
- なずな 2g
- ごぎょう 2g
- はこべら 2g
- ほとけのざ 2g
- すずな 30g
- すずしろ 30g

〈作り方〉

- ①かぶと大根は食べやすい大きさに薄く切る。それ以外の葉は、さっとゆでて水けをしぼり、1センチほどに刻む。
- ②かつおぶしを熱湯に3分ほど浸してだしをとる。
- ③鍋に洗った米、だし汁、酒をいれて中火にかける。沸いてきたら、米がくっつかないように軽く混ぜ、蓋をして10分ほど弱火にかける。
- ④大根を加えて10分、かぶを入れてさらに10分ほど煮る。
- ⑤炊きあがったら①の七草を入れ、塩としょうゆで味付けする。

- ☆だし汁・・・かつおぶし 20g
- 熱湯 1リットル

