

給食だより

2023

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

日本の伝統食 正月料理

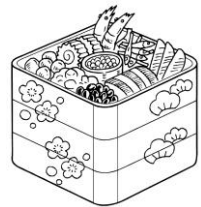
<雑煮>

雑煮は各家庭や地域によって味や食材がさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具も、鶏肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。



<おせち料理>

お正月を迎えるための、華やかな料理です。それぞれの料理には願いがこめられています。たとえば、黒豆には「まめで健康に暮らせますように」えびには「腰が曲がるまで長生きするように」といった意味があります。



<七草がゆ>

1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を祈る風習があります。春の七草とは、せり、なすな、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。



<鏡開き>

1月11日は「鏡開き」です。お正月にそなえていた鏡もちを木づちなどで割って、お汁粉や雑煮にして食べます。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。



寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのぼすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

献立紹介 冬野菜カレー

<材料 4人分>

- 油 小さじ1/2
- しょうが 2g
- にんにく 1, 2g
- 豚ひき肉 60g
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 玉ねぎ 120g
- にんじん 40g
- じゃがいも 80g
- トマトケチャップ 小さじ2
- ウスターソース 小さじ2
- カレールウ 36g
- ほたてがい 40g
- カリフラワー 40g
- かぶ 80g
- ブロッコリー 40g

<作り方>

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじん・じゃがいも・かぶはいちょう切りにする。カリフラワー・ブロッコリーは小房に分け、ブロッコリーは下ゆでする。
- ② しょうがとにんにくを油で炒め、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ほたてがいを加える。
- ③ 塩、こしょう、水を加えて煮る。
- ④ 火が通ってきたら、残りの調味料を加えて煮込む。
- ⑤ カリフラワー、かぶを加えて煮込み、最後にブロッコリーを加える。