



# 1月食育たより



新しい年を迎えました。昨年は、台風による大雨など大きな自然災害が続きました。今年はぜひ平穏な年であってほしいものです。

1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。

また24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通し、あらためて食べ物大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるようになってください。

## 知っていますか 1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

### 七草がゆ



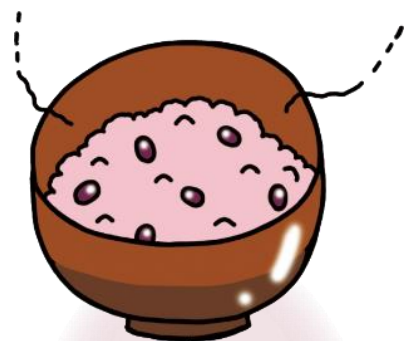
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すすしろ（だいこん）の「春の七草」をきざんだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

### 鏡開き



かみさまにお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

### 小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の日、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

おせちクイズ答え 頭がよくなるーだて巻き 豊作ー田作り まめに働くー黒豆 先を見通せるーれんこん  
長生きするーえび 子だくさんー里芋 出世するーくわい 財産が増えるーきんとん

## 3年生に聞きました

### 卒業までにもう一度食べたいメニュー

#### 主菜（おかず）部門

#### 主食部門

- 1位 わかめごはん
- 2位 揚げパン
- 3位 ビスキュイパン

- 1位 ハンバーグ類（シャキシャキ、豆腐、和風など）
  - 2位 ピーマンの肉詰め、レバーのおかず、春巻き
- おかずは票が分かれませんでした。

#### 副菜（汁物）部門

- 1位 味噌汁、豚汁
- 2位 クッパ
- 3位 豆乳仕立ての野菜汁

#### 副菜（野菜のおかず）部門

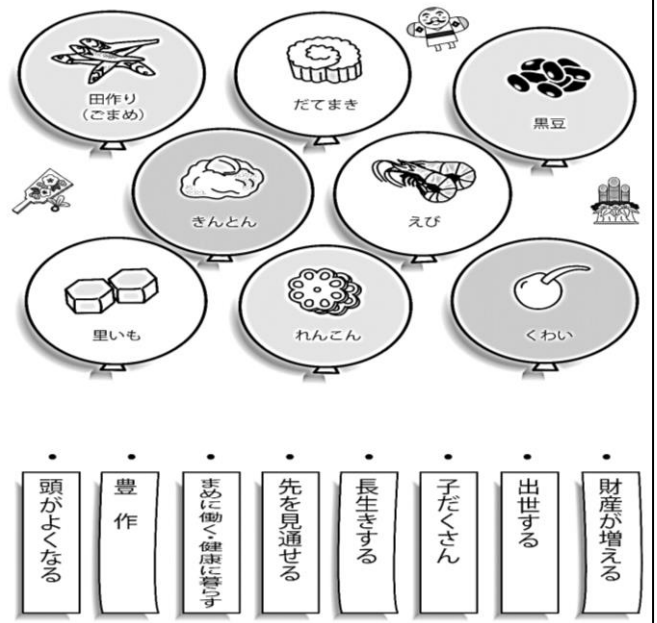
- 1位 パリパリ海藻サラダ
- 2位 キャベツとカシューナッツのサラダ
- 3位 ナムル

#### デザート部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 抹茶プリン
- 3位 スイートポテト

#### おせちクイズ やってみよう！！

★以下のおせち料理にこめられている願いを想像して、願いの書かれた短冊と、線で結んでみましょう。



栄養士より 3年生のリクエストが多かった「わかめごはん」を1月のメニューにとり入れました。そういえば塩分の基準が減ってから、わかめご飯を出すことがめっきり減っていました。1. 2月は3年生のリクエストを取り入れながら献立をつくりました。お楽しみに！！

### 給食のレシピを紹介します

#### かぶのミルクシチュー

やわらかなかぶとクリームのやさしい味が好評でした。成長期に必要なカルシウムが取りやすいメニューです。給食ではスキムミルクを加え、カルシウムが取れるように工夫しています。

#### 《作り方》

1. 鶏肉は適当な大きさに切り炒める。
2. 玉ねぎ、にんじんを加え炒めてだしを加える。
3. ジャガイモを加え柔らかくなったらカブを加える。
4. ルーを加える（ここからは焦げやすいので注意！！）
5. 味付けをし、最後にカブの葉と生クリームを加える。

#### 《材料4人分》

- とりにく…30g×4
- サラダ油…4g
- にんじん…g 60g（いちよう切り）
- 玉ねぎ…160（1/4スライス切り）
- じゃがいも…80g
- かぶ…160gくし切り
- 鶏ガラだし…240cc
- 小麦粉…28g
- バター…20g
- サラダ油…4g
- 牛乳…220cc
- 食塩…2.8g
- こしょう…少々
- 生クリーム…8g
- スキムミルク…8g