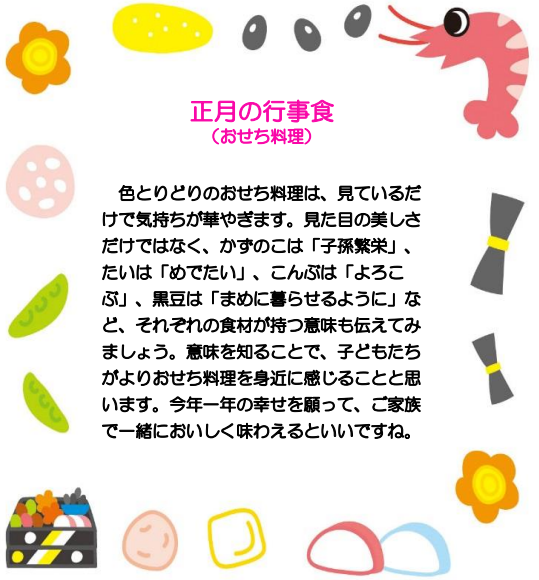


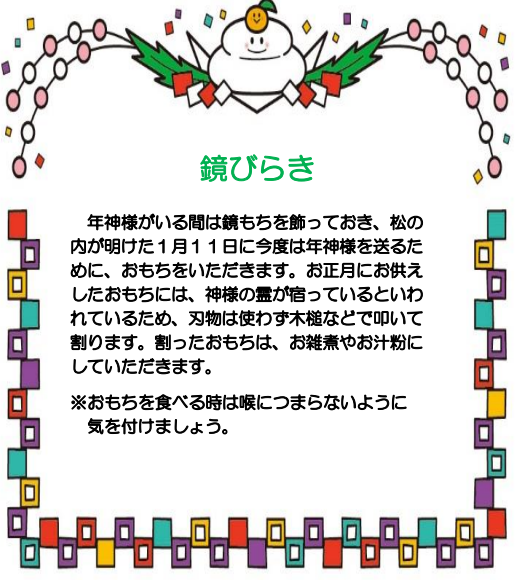
令和5年度
1月分

給食だより



正月の行事食 (おせち料理)

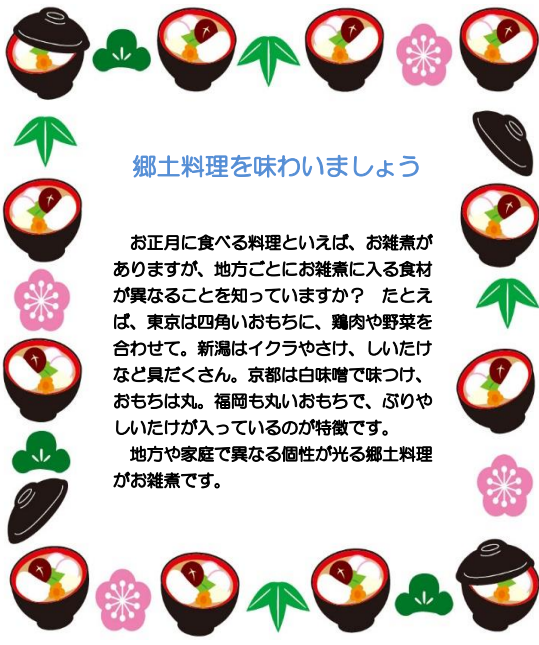
色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



鏡びらき

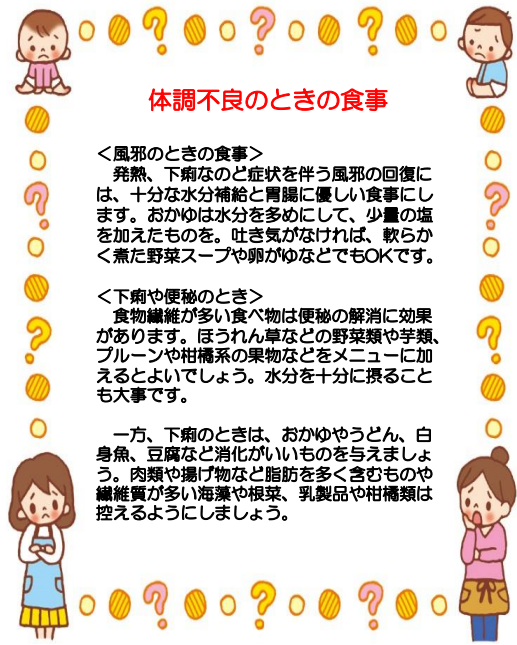
年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けた1月11日に今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。お正月にお供えたおもちには、神様の霊が宿っているといわれているため、刃物は使わず木槌などで叩いて割ります。割ったおもちは、お雑煮やお汁粉にさせていただきます。

※おもちを食べる時は喉につまらないように気を付けましょう。



郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光る郷土料理がお雑煮です。

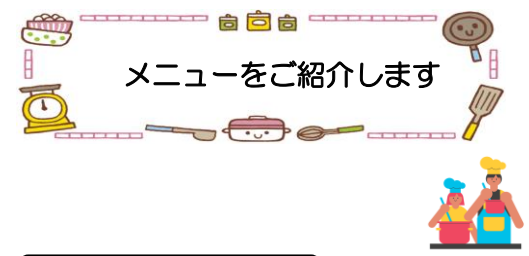


体調不良のときの食事

＜風邪のときの食事＞
発熱、下痢など症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸に優しい食事になります。おかゆは水分を多めに、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、軟らかく煮た野菜スープや卵がゆなどもOKです。

＜下痢や便秘のとき＞
食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類や芋類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えるといいでしょう。水分を十分に摂ることも大事です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がよいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。



メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックし「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることが出来ます。

☆卵の春巻き☆



＜材料・・・子ども5人分＞

- ・春巻きの皮 5枚
- ・卵 2個
- ・かにかま 40g
- ・チーズ 20g
- ・キャベツ 50g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・キャノーラ油 適量
- ・ケチャップ お好みで

＜作り方＞



① 卵は茹でる。キャベツは粗みじんになり、きざみしてから水気をききほつておく。かにかまとチーズは細かくきる。

② 卵を潰して他の材料と一緒にマヨネーズで和える。

③ 春巻きの皮に②をのせて包む。180℃の油で両面カラッと揚げる。お好みでケチャップを付ける。

※卵は炒り卵にしてもいいです。
※キャベツの水気はしっかりと絞りましょう。

☆鮭の香り焼き☆



＜材料・・・子ども5人分＞

- ・鮭 50g5切
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- レモン 輪切り2～3枚

＜作り方＞



① 調味料とレモンを合わせたら魚を漬込む。ラップをして冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。

② クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

※白身魚でも美味しく作れます。
※レモン汁で代用する場合は小さじ1/2～1入れてください。