

給食だより

2018

1月

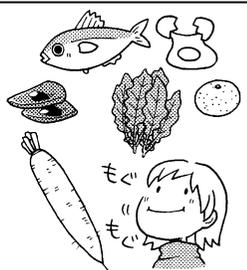
三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

1月の栄養目標 寒さに負けない体をつくる食事をとろう

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



なべ料理のすすめ

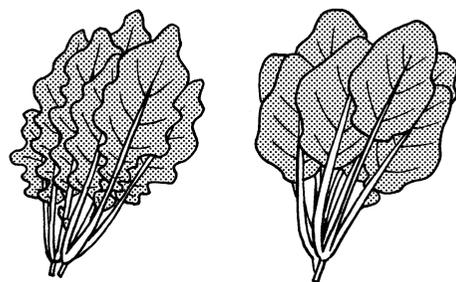
なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



ほうれんそう こまつな

伝統的な行事食を知ろう

伝統的な行事の時につくられている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。



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年の健康を祈る風習です。

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。これ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「七草なすな～」などと歌う地域もあります。



献立紹介 七草がゆ

〈材料 4人分〉	
米	120g
水	4カップ
塩	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
せり	2g
なすな	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 七草を下ゆでし、水気を絞り細かく刻む。
 - ② 水・米を弱火で煮る。
 - ③ 調味料で味をととのえ、①を加える。

