

給食だより



1月は寒さが厳しくなり、体調も崩しやすい月です。
 年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、
 あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。
 ご家庭での年末年始のエピソードなどがありましたら、ぜひ教えていただければと思います。
 令和5年もおいしい給食作りに励みます。どうぞよろしくお願いいたします。



正月の行事食「おせち料理」って何？



おせち料理は、今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。
 かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめにくらするよう」など、一品一品に願いや意味が込められていることを伝え、準備を子どもに手伝ってもらったりしながら、ご家族一緒に「おせち料理」を味わえるといいですね。



手軽な「鍋料理」で栄養満点！

寒い季節に食べるものといえば、鍋料理がありますね。一度にたんぱく質とたっぷりの野菜がとれます。具材を入れてグツグツ煮るだけという手軽さは便利です。保育園のお迎えをすませ、帰宅して慌ただしく夕飯を作るのは大変ですが、鍋料理は具材を準備しておけばさっと作れます。鍋を囲むことで食卓も楽しくなるのでこの季節にはぴったりのおすすめ料理です。忙しい時こそ鍋料理はいかがでしょう。

「みそ」は医者いらず…？



和食に欠かせないみそは「寒仕込み」といって冬に作るのが最適です。気温が高い季節に仕込むと発酵が急に進み、味に深みが出せないためです。みそには、消化促進、整腸作用、疲労回復のほか、コレステロールの抑制やがん予防の効果もあるとされ、栄養が豊富です。発酵食品ですので、免疫力も高めてくれる働きもあります。昔の人の言う「みそは医者いらず」とはこの事なのですね。毎日のみそ汁は元気の源です。日本人に馴染み深い食品ですので、上手に取り入れ味わいましょう。



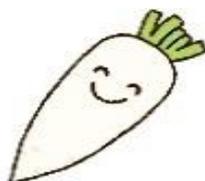
「野菜が甘く美味しい季節です」



ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の時季に食べる食材の利点ともいえます。体を温めて旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

☆ 大根まめ知識 ☆

大根の葉は捨てずに食べよう！



大根の葉は緑黄色野菜に分類されています。葉は油と一緒に調理するとより吸収力がアップします。細かく刻んで炒めたり、ふりかけにすると子どもたちもよく食べてくれるでしょう。

