

1月給食だより



1月の給食目標は、「食文化に興味をもとう」です。

「お正月の料理」と「ふるさと和歌山の味」を紹介しています。

①お正月料理



かんさいふうぞうにりょうり (関西風雑煮とおせち料理)



ななくさじりょうり (七草汁とおせち料理)



ななくさてんじ (七草を展示)



お正月の料理は、お雑煮やおせち料理のほかに7日「七草がゆ」、11日「鏡開き」、15日小正月の「あずき粥」など食事に関する風習がいくつかあります。給食で1月の行事食を紹介していく中で食文化に興味関心を持ってもらいたいと思います。

②学校給食週間1/24～1/28 ～「ふるさと和歌山の味」～

今回の給食献立を作るために「日本の食生活全集30 聞き書和歌山の食事」を参考に作りました。「こんこ(つけもの)」「すろっぽ(千切り大根の煮物)」「とふのこ(高野豆腐のきりくず)」などあまり聞いたことのない名前や食材がありました。「茶がゆ」のようにテレビでも紹介されるような有名な郷土食もあります。地産地消やふるさとを大切にすることを給食を通して知ってほしいと思います。今月の給食はお父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん家族みんなで話し合える給食を紹介しました。



- ・ありだし 有田市の「ほねくあげ」
- ・かだ 加太の「ひじき」
- ・なかつむら 中津村のホロホロ鳥



- ・すろっぽ だいこん にんじん にももの (大根、人参の煮物)
- ・にしはまちく 西浜地区の「さつまいも」
- ・たいじちよう 太地町の「くじら」



- ・わかやまさん 和歌山産の「さば」
- ・とふのこ
- ・ちゃ 茶がゆ



- ・かきまぜずし
- ・うめどりのからあげ
- ・のっぺいじる

食べ物で体のしんからあたたまろう!!
～ どんなものをたべればいいのか? ～



①温かい料理を食べる



寒いときは、温かいものを食べるのが効果的です。食欲もでて、体が温まってきます。からだを冷やす生ものや冷たいものを取りすぎないように注意しましょう。

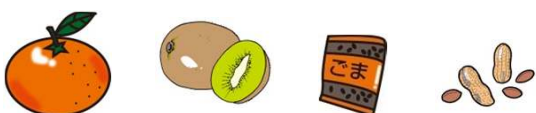
②たんぱくしつをとる

肉や魚を多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血管、体内の各器官をつくっている栄養素です。体をじっくり温める働きがあります。



③ビタミンをとる

みかんにふくまれるビタミンCやごまやアーモンドにふくまれるビタミンEは血行をよくする働きがあります。



④香辛料をとり入れる

とうがらしやカレー粉など辛みのあるものやしょうがやにんにくなどは、血行をよくして体をあたためます。

体の中からあたたまること
寒さ知らず、風邪知らず!!





冬野菜

をおいしく食べましょう



冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。……みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。……

1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。



淡色野菜	200g
緑黄色野菜	100g
いも類	100g
計400g	

+ プラス

色 つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



加 熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。



果 物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。



