

平成31年1月

食育だより

和歌山大学教育学部附属特別支援学校



インフルエンザやノロウイルスなどが流行する季節となりました。手洗いとうがいを徹底し、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。学校給食においても、より一層衛生面に注意し、安全でおいしい給食を実施できるよう取り組んでまいります。

お正月の料理について

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。1年の健康や幸せを願い、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

【1月8日の給食】
黒豆入りちらし寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 雑煮



1月8日の給食では、まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにと願いをこめて、黒豆をつかったちらし寿司を食べました。

また、お雑煮は、丸もちと、白味噌で調理する西日本風でした。(東日本風は角もちを使ったすまし汁です。)



1月7日の「人日の節句」に、きざんだ七草をおかゆに入れて食べ無病息災を願います。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる意味もあります。1月9日の給食では、七草の炊き込みごはんを食べました。

春の七草、全部知ってますか？ 短歌のリズム 5 7 5 7 7 で言うと覚えやすいです。



5	せり	なずな	7	ごぎょう	はこべら
5	ほとけのざ	7	すずな	すずしろ	
		7	はる	春の七草	

※すずなはカブ、すずしろは大根です

防災とボランティアの日



【1月18日の給食】
牛乳 おにぎり 鶏大根煮 豚汁

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災に因んで制定された記念日です。

避難所の生活ではあたたかい炊き出しが喜ばれたそうです。給食ではそのような避難所での食事をイメージして作りしました。災害はいつどこで起こるかわかりません。備えをしっかりとっておきたいですね。



