



食育だより 南観音小 1月

あけましておめでとうございます。冬休みは、楽しい行事がたくさんありましたか？さっそく給食も始まりました。早めに生活のリズムを取り戻しましょう。

行事食

《1月7日(金)》「正月」

松葉ごはん
雑煮
紅白なます
黒豆のはじき揚げ



お正月といえば「おせち料理」があります。おせち料理は、昔の人の知恵から生まれた食文化です。その地方や家庭に伝わる雑煮や料理を食べる習慣が、今に伝わっています。

松葉ごはんに入っているこんぶは「よろこぶ」、紅白なますはにんじんの「赤」とだいこんの「白」でおめでたい色、黒豆のはじきあげの黒豆は「まめに(元気に)くらす」など、おせち料理には夢や願いがこめられています。

地場産物の日

《1月14日(金)》「春菊」
ごまあえ



春菊は、春に菊と同じような花を咲かせることからこの名前がつけました。広島市では、安佐南区の中筋、西原地区が主な産地です。ここでとれる春菊は丸葉で、昔から作られているおいしい品種です。秋から春にかけてが旬で、菊の香りがして独特の風味があります。

カロテン、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄を多く含む緑黄色野菜です。白あえ、おひたし、鍋物などによく使われ、給食では、ごまあえに使っています。

春の七草(はるのななくさ)

- ①せり ②なずな(ぺんぺん草) ③ごぎょう(ははこぐさ) ④はこべら(はこべ)
⑤ほとけのざ(こおにたびらこ) ⑥すずな(かぶ) ⑦すずしろ(だいこん)

七草がゆとは、正月7日の朝に、この七草が入った「おかゆ」を食べて無病息災を願う風習のこと。単なる迷信ではなく、正月気分には区切りをつけたり、おせち料理の食べすぎで、弱った胃を休めたり、ビタミン・無機質の補給という効果もある。昔の人の知恵を感じます。(2011 オールガイド食品成分表)

パクパクコーナー



学校給食週間

1月24日は「全国学校給食記念日」です。南観音小学校では、24日～29日の1週間を学校給食週間として、給食委員会作成のポスターを掲示したり、残食を少なくする取り組みをしたりします。今年度、おかずの残食は大変少なくなってきたので、今回は「ごはんを食べよう！」という取り組みも行おうと思います。

試食会に参加された保護者の方の中には、給食のごはんの量が多いと思われた方もいらっしゃると思いますが、実際、食事の総エネルギーの約5～6割は、主食（ごはんやパンなど）からとることが望ましいとされています。おかずを多く食べていると、脂肪や塩分の取りすぎから、生活習慣病予備軍になるかもしれません。ご家庭でも、「ごはんを食べよう！」、取り組んでみませんか。

給食レシピ

鶏手羽肉と大根の煮物



1月の献立より

〈材料〉 4人分

若鶏骨付き手羽中肉 (ハーフカット)	300g程度
生揚げ	1丁
板こんにゃく	1/2枚
だいこん	1/3本
にんじん	1本
さやいんげん	1パック
しょうゆ	大さじ3
さとう	大さじ3
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
水	2/3カップ

* 給食では、骨付き手羽中肉を使用します。

〈作り方〉

- ① 鶏手羽中肉は、さっとゆでておく。
- ② 水と調味料を煮立て、鶏手羽中肉を煮、取り出しておく。
- ③ 生揚げは、油抜きして角切り、板こんにゃくは、あく抜きして色紙切り、だいこん、にんじんは厚めのいちょう切り、さやいんげんは2～3cmの斜め切りにしておく。
- ④ ②にだいこん、こんにゃく、にんじんを入れて煮、生揚げを加えてさらに煮含める。(大根は下ゆでしておくとう味がしみ込みやすい)
- ⑤ 鶏手羽中肉、さやいんげんを加える。

鶏手羽と大根だけで作ってもおいしいですよ。

平成23年1月分 家庭配付献立表の訂正

1月17日(月) ①たまごカレーライス②フレンチサラダ の献立に、③チーズ【原材料名】 ●角チーズ を追加してください。よろしくお願ひします。