

給食だより

令和5年 1月
みくまの支援学校



あけましておめでとございます



新しい年が始まりました。年末年始はどのように過ごされましたか？
今年も、子どもたちに安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、一生懸命取り組んでいきたいと思っています。今年もよろしく願いいたします。

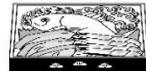
1/11(水)お正月献立 ぶいの照り焼き・伊達巻き・黒豆・お雑煮

みなさんは、おせち料理を食べましたか？子どもの頃は煮物ばかりのおせち料理が嫌い、お肉や揚げ物が食べたいと言って母親を困らせていましたが、最近では豪華なおせち料理がたくさん売られていますね。

給食でも、少しですがおせち料理を提供します。おせち料理には新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。残さず食べて良い一年にしましょう。



～おせちの由来～



ぶい・・・ぶいは成長と共に呼び名が変わる出世魚であることから、出世を

祈願した縁起物とされています



伊達巻き・・・巻物に似た姿から文化・書物・学問が発展するようにと願い

が込められています



黒豆・・・まめが丈夫・健康を表す言葉だったことから「まめ(健康に)暮ら

せますように」という願いが込められています



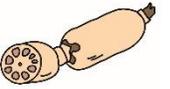
お雑煮・・・年中行事で年神様に供えた餅などを煮て食べたことから由来

しており年神様の恩恵を頂くという意味があります



今年、うさぎ年です。うさぎのように、野菜をもりもり食べましょう。
1月は、ごぼう・れんこん・はくさい・だいこん・ほうれん草などたくさんの冬野菜が登場します！

こんげつ しゅん た もの 今月の旬の食べ物 れんこん



ビタミンではビタミンC、ミネラルではカリウムを多く含んでいます。ほかに、食物繊維も豊富で、野菜には少ないビタミンB1・B2が含まれるのも特徴です。免疫の強化、高血圧の予防、胃腸の改善など健康に広く役立ちます。切り口の変色を防ぐために酢水に浸けてから調理するのが一般的ですが、水に浸けてもあ程度の変色を防ぐことができます。酢水に浸けるとぬめり成分がなくなり、しゃきしゃきした食感を生かすことができます。一方、煮物などでほくほくした食感を生かしたい場合には、水に浸けるのがおすすめです。

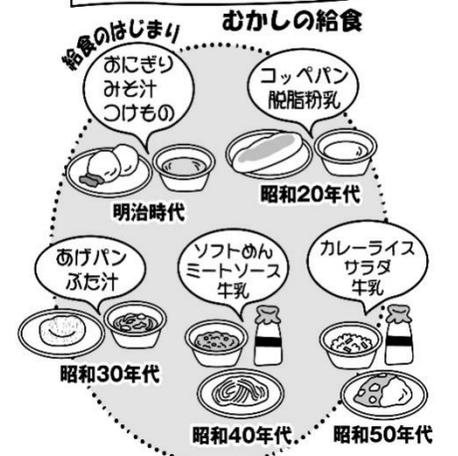
切り方でも食感が変わり、しゃきしゃき食感のきんぴらには、薄い輪切りがおすすめです。煮物にするときは、乱切りにするとほくほくに仕上がります。

ぜん こく がっ こうきゅうしよく しゅうかん 全国学校給食週間が はじまります！



1/24～1/30を全国学校給食週間とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどが目的とされています。郷土食、旬の食材、行事食を取り入れることで給食を生きた教材として活用できるよう今後も取り組んでいきたいと考えています。

給食記念日



食物繊維の働きを知ろう



☆食物繊維とは？

・食品中の成分のうち、人間の消化酵素では消化できないものの総称です。消化・吸収されないためエネルギーにはなりません。

☆主な働きは？

・血圧やコレステロールを下げる。また、血糖値の急上昇を防ぐ。
・排便をスムーズにする。

食物繊維は腸や血管のそうじ係です！

