

2024年

1月

食育だより



給食室より

■ 1月のイチ押しメニューは

4日 チャーハン

年のはじめは「チャーハン」です。チキンナゲットが副菜です。



9日 ポークカレー

お正月でお節料理たくさん食べました。そろそろカレーが欲しくなったころですね。



29日 スタミナやきにく丼

寒い時期は焼肉で乗り切りましょう。

副菜は  
パンサンスー  
(中華風春雨サラダ)



■ 食育クイズ(1月)

鱈(ぶり)や白菜の旬はどの季節でしょうか？

- A.春
- B.夏
- C.秋
- D.冬



正解は欄外に...

▼今年もたいへんお世話になりました。

お遊戯会やクリスマス会、餅つき大会も終わり、あっという間の一年でしたね。年末年始はどのようにお過ごしになるのでしょうか。

美味しい食べ物がたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしてしまったりします。

生活のリズムが大きく乱れてしまうと、戻すのが難しくなり、体調を崩す原因になります。食べ過ぎたら胃腸を休める、寒さに負けず、子どもたちと外で遊んで体を動かす、お風呂に浸かって体を温めるなど、ちょっと気をつけて過ごしてみましょう。

新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになる年になりますよう、お祈り申し上げます。

給食室もまた新しいメニューを作って、子どもたちの健康と楽しい給食を目指して一同頑張りますので宜しくお願いいたします。

■ 1月の食育カレンダー

1日 元旦

新しい年の始まりです。新しい年の福をまねく歳徳神様に供えたお餅を、子どもたちに食べさせていたのが「お年玉」の始まりといわれ、次第にお金に代わっていきました。

7日 七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろは「春の七草」といって、昔からこの日に七草を入れたおかゆを食べる習慣があります。

七草には消化を助ける働きがあり、お正月にごちそうを食べすぎて疲れた胃を休めるのにもぴったりです。

11日 塩の日

人間の血液など体の中には、塩分が含まれています。

この塩分が不足すると内臓の機能の働きが鈍くなり、摂りすぎても障害が起こります。汗をたくさんかいた後は、塩分などのミネラルを含んだ水(スポーツドリンク)などを飲むようにしましょう。

22日 カレーの日

カレーに使われている何種類ものスパイスには、消化を助けたり血の巡りをよくするなどの効果があります。スパイスは風味を高めるだけでなく、健康にもいいのです。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



■ 早ね、早おき、朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。子どもの脳や体に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。文科省が作ったシンボルマークです。「親しみやすさ」に加え、「わかりやすさ」と「覚えやすさ」を考慮し、「早寝」をお月様と星に、「早起き」を太陽に表し、元気でエネルギーの源、そして太陽をイメージした生き生きとしたオレンジ色です。

■ 冬野菜を美味しく食べましょう！！

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果があるものが多くあります。

ほうれん草⇒冬に栄養価が高まり、霜に当たって甘みが増すと言われています。

鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富です。

小松菜⇒カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分、葉酸、ビタミンC、Aも豊富です。

白菜⇒貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

かぶ⇒消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

大根⇒かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。

豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので、風邪をひきやすい方にもオススメです。

ネギ⇒辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。



■ 旬のたべもの

● やさい

●白菜⇒白菜の原産地は

中国です。鍋物や漬物などに使われます。

白菜のほとんどは水分ですが、大きなものになると4kg近くになるものもあって一株で葉の数が200枚にも及ぶものもあります。



● さかな

●牡蠣(かき)⇒かきは栄養が豊富で

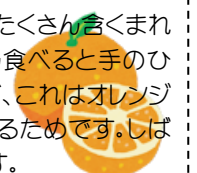
「海のミルク」といわれています。

夏が旬の「岩がき」と冬が旬の「真がき」があり、岩がきは海女さんが潜ってとってくる天然ものがほとんどで、お店に多く並んでいるのは瀬戸内海や三陸などで養殖されている真がきになります。



● くだもの

●みかん⇒みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。みかんを一度にたくさん食べると手のひらが黄色く見えることがありますが、これはオレンジ色の色素が脂肪を染める性質があるためです。しばらくたてば、すぐに元に戻ります。



答え:D、ぶりは西日本では正月に食べる地域が多いです。大根やみかんも冬が旬です。