



# 1月 食育だより



## 給食室より

### 今月の一押しメニュー

#### 10日 ポークカレー

お正月の「おせち料理」に飽きたころに、食べたくなるのがカレーライスですね。新学期のはじめは「ポークカレー」で元気出してください。副菜は「ブロッコリーサラダ」です。

エネルギー  
493kcal  
タンパク質  
19g



### Q&A 給食室からのクイズ

#### 12月号の答え

「からあげ」にレモンが添えられている理由は何でしょうか？

正解は3. 体に良いからです。

レモンをかけると胃腸の消化を良くしたり、脂肪が体に吸収されるのを防いだりしてくれます。

とは言っても食べすぎは良くないので気をつけましょう。



#### 12月のクイズはこれです。

この中で実際に売られているカレーイースはどれでしょうか？

1. きゅうりカレー
2. いちごカレー
3. とうふカレー



正解は  
2月号で...

▼新年、あけましておめでとうございます。今年も、お子様が楽しみに待っているような給食をご提供できるよう、厨房一同がんばっていきます。

さて、お正月はどうしても、生活リズムや食生活が乱れがちになります。体調を崩さない為にも新学期に向けて、徐々に元の生活リズムに戻していきましょう。

▼新型コロナ感染、横ばいの状況です。

なにかと忙しくなる年末、年始、寒さも増してきます。

食事と、睡眠を充分にとり、しっかり

「免疫力」をつけて、コロナやインフルエンザ、風邪にかかりにくくしましょう。

それに、寒い時期ですが「換気」にも気を使いましょう。



### 12月の食育カレンダー

#### 1日(元旦) お正月

令和5年の始まりです。新しい年を無事に迎えられる喜びと、この1年の安泰を願い、みんなで食べるのがお節料理です。

#### 12日 いいにんじんの日

高麗人参のアピールを目的に制定された日です。朝鮮半島や中国が原産の高麗人参は、日本でも昔から万病の薬として伝えられ、滋養、強壮薬などに用いられています。日付は、「いい(1)い(1)にんじん(2)」の語呂合わせです。

#### 20日 むか床の日

日本の伝統食のひとつ、「むか漬け」。独特のうまみや香かおりを持つ漬けものは、白いごはんによく合います。このむか漬けを作る「むか床」の品質向上と普及をめざし、制定されました。

寒い時期に仕込むと、良いむか床ができることから、「大寒」の日に定められました

#### 24日 全国学校給食週間(～30日)

日本の学校給食は、1889(明治22)年にはじまりました。

1950(昭和25)年に文部省(現:文部科学省)が「学校給食週間」を制定しました。

全国の教育委員会や各学校で給食に関するさまざまな行事が行われます。



### 風邪、インフルエンザの予防のポイント

- ① 十分な睡眠を取る 疲れやストレスをためないようにしましょう。
- ② バランスの良い食事をとる  
ビタミン補給、肉や魚、卵などに多く含まれる「タンパク質」と野菜や果物に多く含まれる「カロチン」や「ビタミンC」を取りましょう。
- ③ 毎日適度な運動 軽めの運動を継続的に行きましょう。
- ④ 手洗い、うがいの励行  
石鹸を使った手洗いと丁寧なうがい効果的です。
- ⑤ 乾燥したところはなるべく避けましょう。
- ⑥ 極端な厚着、薄着をしない。  
屋外、屋内の温度に合わせてこまめに調整しましょう。



### 餅(もち)ピザ お正月のおもちを使った一品

▼材料(2人前): 切り餅 2個、ピーマン1個、ウインナーソーセージ1本、ピザ用チーズ適量  
オリーブオイル適量、トマトケチャップ適量

#### ▼作り方:

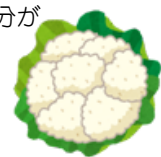
1. 切り餅は厚さを半分にする。ウインナーソーセージ、ピーマンは輪切りにする。
2. アルミホイルを広げてオリーブオイルを薄く塗り、切り餅を並べる。ケチャップをぬり、ウインナーソーセージ、ピーマン、ピザ用チーズをのせる。
3. オーブントースターに入れ、切り餅が柔らかくなるまで5～6分程焼く。皿に盛り、好みでオリーブオイルをかける。



### 旬のたべもの

#### ●やさい

・カリフラワー→カリフラワーの旬は11～3月です。つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種で、ブロッコリーの突然変異から生まれました。傷みやすく、鮮度が落ちると白い部分が黒ずんできます。保存する時は、茹でてから冷凍しましょう。



#### ●さかな

・ぶり→ぶりの旬は12～1月です。成長と共に名前を変える出世魚です。稚魚は群れをなして北海道まで北上し、秋ごろ日本海側を南下し、その途中に漁獲されたものが「寒ぶり」と呼ばれます。



#### ●くだもの

レモン→レモンの旬は12～1月(国産)。輸入物が多く、年中流通しているため、旬を感じにくく、輸入元はアメリカが70%を占めています。国内では、広島、愛媛などが知られ、10月から収穫が始まります。この時期のレモンはまだ青い状態で、グリーンレモンと呼ばれ、黄色いレモンの収穫は12月以降となります。

