

あけましておめでとうございます。1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。また24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするできるようになってほしいと思います。給食室では、今年も心や体を満ち、食を通して学びを深める、おいしい給食の提供をめざしていきます。



みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



● 食べ物を運ぶ人



● 給食をつくる人



● お店の人



● 準備をする人



知っていますか 1月の食文化

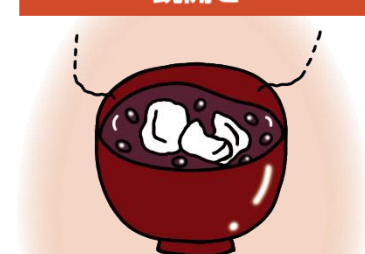
1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互に行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

鏡開き



神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の白で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物の、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

にんき きゅうしょく 人気の給食レシピ

薬円台小学校の子供たちに人気の給食レシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭でも作って味わってみてください。



豚キムチ丼（4人分）

ごはん	4人分
豚バラ肉	180g
A	
・酒	大さじ1 (15g)
・しょうゆ	大さじ1/2 (10g)
・砂糖	小さじ1弱 (3g)
・しょうが (おろす)	ひとかけ (5g)
・にんにく (みじん)	ひとかけ (2.5g)
白菜キムチ (2.5cm幅)	175g
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (100g)
にんじん (細い短冊切り)	1/3本 (40g)
たけのこ水煮 (細い短冊切り)	50g
にら (1.5cm)	1/4束 (25g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
塩	小さじ1/2 (2.5g)
油	適量
白ごま	10g

豚肉は疲労回復に
役立つ、ビタミンB1が
豊富な食品！



- ①肉にAの調味料をもみこみ、30分程度下味をする。
- ②油で①の肉を調味液ごと炒める。
- ③油で、玉ねぎ・にんじん・筍の順によく炒め、キムチ・にら・炒めた肉を入れて調味する。
- ④白ごまを入れ、火を止める。
- ⑤ごはんの上に、具をのせる。

豚バラ肉は脂質が多くうま味もありますが、
ちょっとヘルシーにして肩肉やもも肉など
お好み見合わせた肉でどうぞ♪
温泉卵をのせるとまたひと味違います

海苔入り納豆和え（4人分）

材料	分量
ひきわり納豆	2パック (80g)
こまつな (2cm幅)	1/2束 (140g)
キャベツ (太千切り)	3枚 (140g)
しょうゆ	小さじ1/2 (2g)
にんじん (千切り)	1/6本 (35g)
こねぎ (小口切り)	2本 (10g)
A	
しょうゆ	大さじ1/2 (10g)
からし	適量
焼き海苔 (きざむ)	2枚 (5g)

作り方

- ①こまつなはゆで、水気を切って冷ましておく。
- ②キャベツはゆで、しょうゆをふっっておく。
- ③にんじんはゆで、冷ましておく。
- ④納豆はAを加え、練っておく。
- ⑤野菜の水気を絞って、全ての材料を混ぜ合わせる。

ちりめんじゃこや
青のり、かつお節な
どを加えてもOKで
す！



のり塩ビーンズ（作りやすい分量）

材料	分量
炒り大豆 (節分の福豆・味付なし)	100g
揚げ油 (豆の表面をコーティングする)	適量
青のり	少々
塩	ひとつまみ



カリカリの食感とのり塩味が子供たちに大人気♪
おやつ感覚で食べられるメニューです。
青のりの代わりにカレー粉を入れればスパイシーな
カレービーンズが楽しめます。

作り方

- ①大豆を素揚げする。
- ②①に青のりと塩をまぶす。

炒り大豆 (福豆)
を使用しているの
で、揚げ上がりの目安は、
豆の表面が油で
コーティングされる
程度で大丈夫♪



鯖のごまだれがけ（4人分）

鯖	4切れ (240g)
・酒	小さじ2 (10g)
・塩	少々
・こしょう	少々
サラダ油	適宜
すりごま	大さじ1 (7g)
A	
・砂糖	大さじ1と1/3 (12g)
・しょうゆ	大さじ1弱 (16g)
・みりん	小さじ1 (6g)
・水	小さじ1 (5g)



- ①鯖に下味をつける。
- ②鯖を皮がパリッとするように焼く。
(オーブンやフライパンを利用する場合は、
サラダ油をひいて鯖を焼く)
- ③Aの調味料をひと煮立ちさせ、すりごまを
混ぜ合わせ②の鯖にかける。
(調味料を煮立てる時は、かき回さない方が
とろみがでる)

「すりごま」を手作りで♡

ごまをフライパンでよく炒って冷ました
後に、すり鉢やミル等ですります。
香り良し！食感もお好みに合わせて♪

鯖の代わりに、鉄分豊富な
レバーを使ってもgood！

