

食育だより 1月

あけましておめでとうございます。今年も心や体を満たし、食を通して学びを深める給食をめざします。子供たちもよく食べ、よく体を動かして夜はしっかり休む。健やかな心と体で、すくすく成長してほしいと願っています。給食室もおいしく安全な給食となるよう努力してまいります。

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。

◆感謝して食べよう

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しましょう。

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



こめや野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 給食をつくる人



● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 準備をする人



◆かぜに負けない体をつくろう

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。

かぜにまけない栄養をもつ冬の果物は？

冬の果物には、みかん、いちご、キウイなどがあります



かぜにまけない栄養をもつ冬野菜は？

冬野菜には、ほうれん草、白菜、ブロッコリーなどがあります



～ 野菜の日 家庭用レシピ ～ 「クリームブロッコリーサラダ」

(材料) 4人分

- ・白菜 200g弱(1/8玉)
- ・にんじん 25g
- ・小松菜 中1株
- ・さつまいも 50g(中1/4本)
- ・白いりごま 大1/2
- ・糸削り節 小1/2パック

<ドレッシング>

- ・サラダ油 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1強
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2強
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ① ブロッコリーはひと口大に切り、茎も皮をむいて食べやすい大きさに切って茹でる。
 - ② キャベツは、細い短冊切り、にんじんは千切りに切る。
 - ③ ボールにマヨネーズ以外のドレッシングの材料を合わせて、泡だて器で混ぜる。
 - ④ すりおろした玉ねぎを電子レンジで温め(目安:500Wで2～3分)③に加え、マヨネーズも加えてさらに混ぜる。
 - ⑤ 器に野菜を盛り付け、ドレッシングをかけて完成。
- * 給食では、衛生上野菜をすべて茹でています。家庭で作る場合は、茹でなくても大丈夫です。



はくさい

<白菜>

11月から2月頃においしく食べられる旬の時期を迎えます。この時期の白菜は、とても甘みがあります。白菜は、煮込むとしんなりしてカサが減るので、一度にたくさんの量を食べることができます。白菜には、カリウムや食物繊維が含まれています。



食育フォーラムより引用