



# 1月のこんだてだより



新しい年が始まります。今年はどのような年になるのでしょうか？  
一年間を元気に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べましょう。



## 旬の味覚

### ほうれんそう

おひたしや炒めもの、ごま和えなど、いろいろ楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類、ごまと一緒に摂ると吸収がよくなります。あくがあるのでさっと下ゆでをして使いましょう。



### かみあり 神在ねぎ

根深ねぎの一種です。特徴は、太く長く甘味が強いことです。玉ねぎの代わりにカレーやシチューに入れてもおいしく食べられます。捨ててしまいがちな緑の葉の部分も栄養成分たっぷりなので上手に使いましょう。神在ねぎは、寒い冬を迎えると甘味が増してますますおいしくなりますよ。栄養たっぷりのねぎで風邪を吹き飛ばし、冬を元気に過ごしましょう。

出雲市でたくさん作られています！旧暦の「神在月」頃から出荷されることから「神在ねぎ」と名づけられました。

## 新献立の紹介

### ☆たらのオーロラソース

下味をつけて揚げた角切りのたらを、ケチャップ、ソース、赤ワイン、砂糖で作ったタレでからめました。

### ☆里芋の豆乳スープ

旬の里芋や鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリを使った豆乳スープです。豆乳のコクとうまみがおいしいスープです。

### ☆豚肉のいちじくソース

下味をつけて揚げた角切りの豚肉に、出雲市特産品の「多岐いちじく」を使用したいちじくジャム、しょうゆで作ったタレをかけました。

### ☆ブロッコリーのアーモンド和え

ブロッコリー、キャベツ、にんじんをアーモンドとしょうゆで和えました。今月の給食では、出雲市の平田地区でたくさん栽培されている「母ちゃんブロッコリー」を使用します。

### ☆神在ねぎのみそ汁

出雲市の新たな特産野菜として栽培されている「神在ねぎ」、豆腐、玉ねぎ、にんじん、うす揚げの入ったみそ汁です。

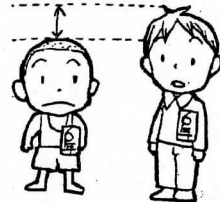
# 学校給食週間って知ってる？

1月24～30日は給食週間です

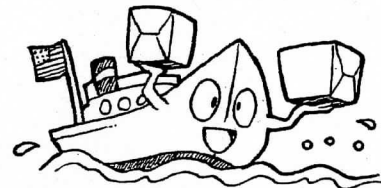
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月お休みの1月24日が〈給食記念日〉になりました。



昭和20年、今から65年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいからの大きさでした。



日本の子どもの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

現在は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

# 気をつけていますか？「かぜ」

「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が十分でないため、要注意。

## こんな症状のときは？

### ◆かぜのひき始め◆



なべ物などからだを温める食事をします。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

### ◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとりましょう。

### ◆熱がある◆



からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でまめに水分補給をすることが大切です。

## おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくします。疲労回復に。

だいこん



たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外すべての栄養素を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん



粘液を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。