



1月のこんだてだより



あけましておめでとうございます。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

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とるように心がけましょう。

旬の味覚



カリフラワー



さっくりとした食感で、くせのない味です。ビタミンCが豊富で、かぜ予防に効果的です。ゆでてサラダにしたり、炒めものやポタージュにしたりして食べることができます。ゆでる時に酢を少し入れると、白くゆでることができます。

白ねぎ



疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌増加などの効果から、古くから風邪の特効薬として用いられてきました。鍋もの、炒めもの、汁ものなどに入れると、甘味が出ておいしいです。

行事食の紹介

～お正月献立～

紅白なます

大根とにんじんを使い、白と赤でめでたいものとされ、平和と安定の願いが込められています。

小豆ごはん

もち米に小豆を入れて炊く赤飯は、お祝いの時などに食べられます。赤飯の赤は、邪気を払い、災いを避けるとされ、悪いものから逃れられるように、という意味が込められています。

今回は、いつも食べているごはんの小豆を入れて炊く「小豆ごはん」を提供します。

はまちの照り焼き

はまちは、出世魚で、成長するとともに名前が変わります。健やかな成長の願いが込められています。

白玉雑煮

雑煮は、地域によって具材が異なり、味付けも様々です。お正月料理には欠かせない1品です。今回は、紅白のおもちと、鶏肉や白菜、黒田せりを使ったお雑煮です。



新献立の紹介



❀ 小松菜のマヨじゃこ和え

カルシウムを多く含む小松菜とちりめんじゃこを、しょうゆとマヨネーズで和えました。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための週間です。

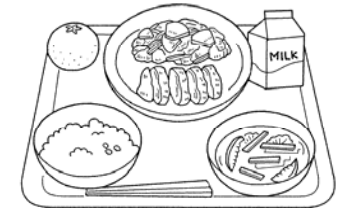
学校給食週間には、「赤貝ごはん」「あご野焼きの磯辺揚げ」「しじみ汁」など、地域の食材を使った献立が登場します。

「赤貝ごはん」・・・赤貝は、山陰地方で冬の時期に甘辛い味付けなどでよく食べられており、中海でも水揚げされています。

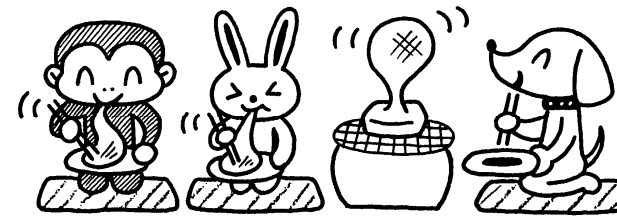
「あご野焼きの磯辺揚げ」・・・あご野焼きは、トビウオのすり身を使った松江市を代表する特産品のひとつです。今回は、青のりが入った衣をつけて揚げられています。

「しじみ汁」・・・しじみは、宍道湖七珍の1つにあげられます。宍道湖は、海水と淡水が混じりあう汽水湖で、おいしいしじみが育ちます。湖底をじゃれんがかいて、水揚げされています。

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片付けまでの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。



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とることができる人になってほしいと願っています。

今月の味めぐりは「韓国」です！

〇ビビンバ

お肉、卵とナムル（和え物）などの具をごはんに乗せて、よくかき混ぜて食べる料理です。韓国の言葉で、「ビビン」は「混ぜる」、「パッ」は、「ごはん」という意味です。混ぜご飯にして食べるとおいしいですよ。



〇大根のナムル

ナムルとは、韓国の和え物のことを言います。今回は、旬の大根と小松菜、にんじんを使っています。彩りもよく、ごま油のコクも感じられる和え物です。

〇春雨キムチスープ

キムチは、白菜などの野菜を、塩・とうがらしなどで漬けた漬物です。今回は、キムチと相性のいい豚肉と一緒にスープにしました。寒い季節に、体の中から温めてくれますよ。