



給食だより

NO.6

令和4年 1月号



1年の始まりは、お正月のお節料理や雑煮、七草がゆ、鏡開きなど、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いものです。日本の伝統文化や郷土の特色を子どもたちに伝えていきましょう。



病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、みそ汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、免疫細胞を作るもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることが出来ます。



郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？例えば、東京は四角いお餅に鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラや鮭、椎茸など具たくさん。京都は白味噌で味付け、お餅は丸。福岡も丸いお餅で、ブリや椎茸が入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。みなさんの家ではどんなお雑煮を食べますか？

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)
…腸内環境を整える
- 小松菜・ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- 生姜…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- 大根…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



【材料】 4人分
薄力粉…80g
きな粉…10g
三温糖…38g
油…38g
粉砂糖…10g



【作り方】 ★ おやつレシピ ★ きなこのホロホロクッキー

- ①ボウルに薄力粉・きな粉・砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ②①に油を加えて、なじむように手で混ぜる。
- ③生地が混ざったら、天板にクッキングシートを敷き、小さく丸めた生地を並べる。
- ④170℃のオーブンで15～20分焼く。
- ⑤クッキーが冷めたら粉砂糖を振って出来上がり。



【給食室からのお知らせ】

明けましておめでとうございます。良い新年をお迎えのことと思います。本年も子ども達が給食を楽しめるよう「食」に興味を持てるよう、給食室一丸となって安心・安全で美味しい給食作りを目指して頑張ります。引き続きよろしくお願いいたします。

