



# 給食だよ!

~明けましておめでとうございます~

新年、明けましておめでとうございます。例年よりも暖かい日が多い冬休みでしたが、お子様の体調はいかがでしたか。

さて、新しい年を迎える今年はどんな年にするか、ご家族でも話題になったのではないでしょか。今年は、うるう年。4年に一度、2月29日があり、1日多い年です。また、オリンピック開催の年もあります。健康な体、強い精神力を育てるため、しっかり食べて、体を動かしましょう。給食のほうでも、栄養のバランスを考えたおいしい給食を準備できるよう、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## ◆おせち料理・七草がゆ◆



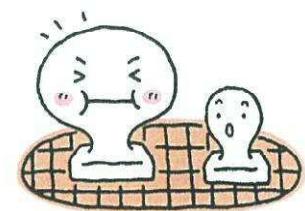
お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」は、その神様へのお供え物と言われています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無難息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。



## ◆おもち◆

鏡ものは、神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためにあります。鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きには、おもちを切らずに木づちなどで割り、せんざいやしるこを作つて食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きがある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。



## ◆たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ◆



寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れること。野菜では、しうが、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、かぼちゃなど、体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしうがを加えるのもおすすめです。

毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



(蒲原)