

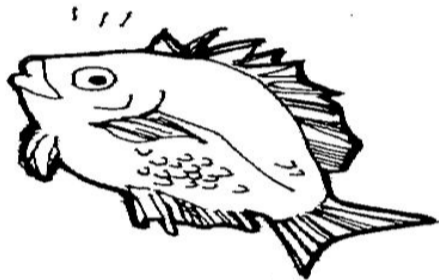
2学期も終わり、今年も残りわずかとなりました。年の暮れは何かと慌ただしい毎日になりがちですが、健康で新しい一年を迎えられるように体調管理には十分に注意しましょう。
また、年末年始に食べられている日本の伝統料理が様々ありますので、普段と違う食事にも興味を持ってみましょう。

ご案内～給食レシピの紹介～
伊佐市のHPでは、実際に提供している献立のレシピを紹介しています。献立表や給食だより、一口メモも掲載していますので、ぜひご活用ください。

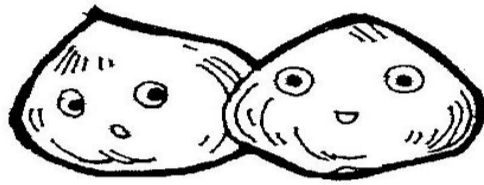
おせち料理

おせち料理は「御節供」「節絵」の略であり、中国から伝わりました。おせち料理は大きく分けて「祝い肴」「口取り」「焼きもの」「酢のもの」「煮物」の5種類で、それぞれの料理におめでたい意味や言いわけがあります。また、おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも幸せを重ねるという意味が込められています。

【たい】
めでたい魚ということで食べます。



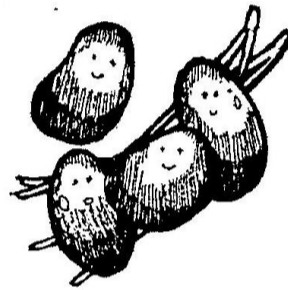
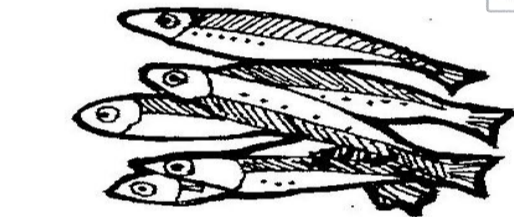
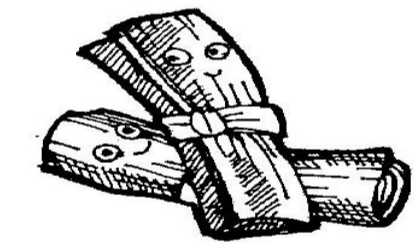
【かちぐり】
「勝つ」という意味があります。また、お金が貯まるようにと栗を「金団」にもします。



【えび】
腰が曲がるまで長生きできますよという願いが込められています。



【こぶまき】
よろこぶに通じるので、楽しく暮らせるよという願いが込められています。

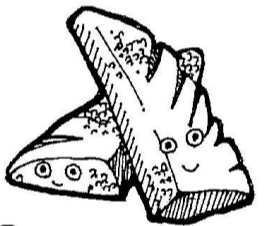


【くろめ】
まめ(元気)に暮らせますよという願いが込められています。

【たづくり】
昔、田をつくるときの肥料にしたことから作物の豊作を願っています。



【さといも】 【かずのこ】
子孫繁栄を願っています。



雑煮いろいろ

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

雑煮マッヅ

丸もちと角もちの境界線

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。



「割らないで開く」鏡もち

1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。

七草がゆに入っているものは？

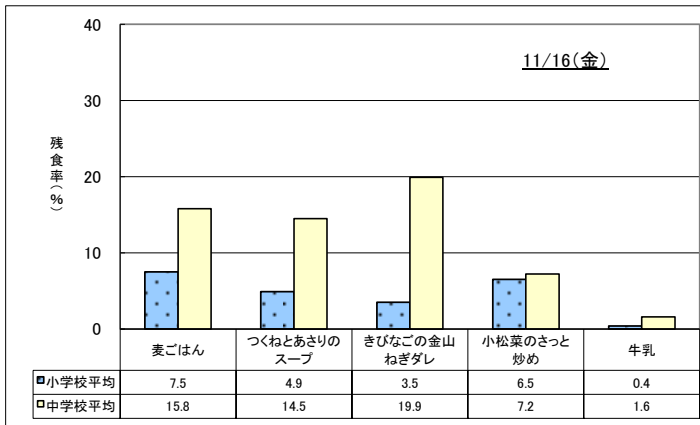
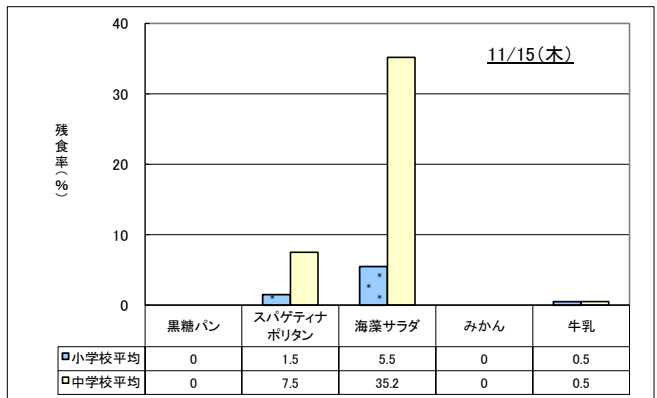
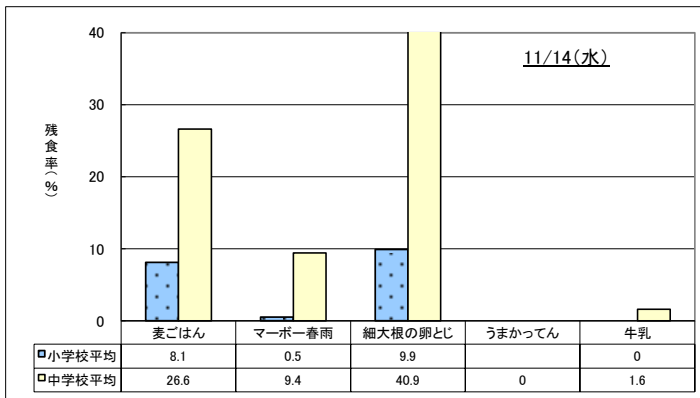
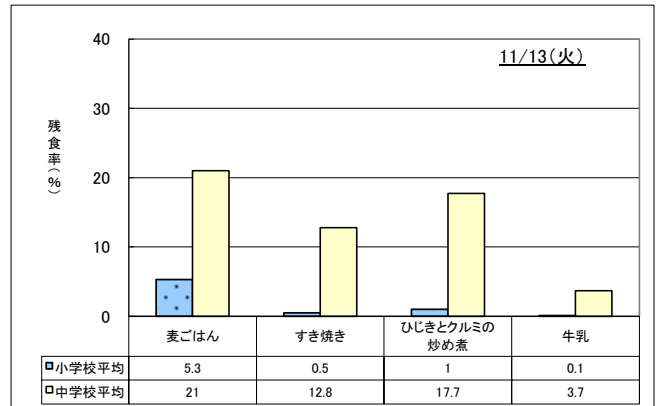
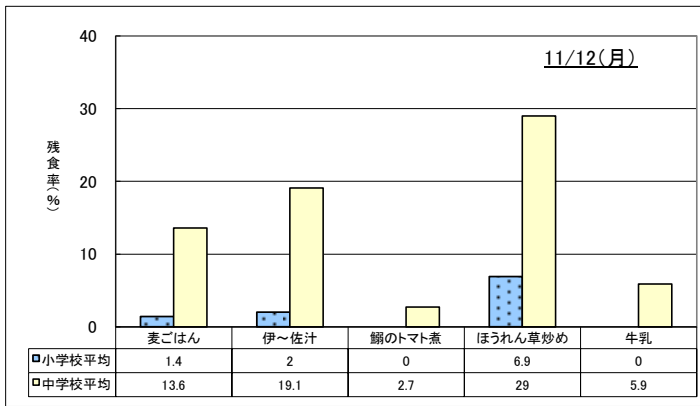
七草がゆは人日節句(1月7日)の朝に食べられている日本の行事食です。その年の無病息災を願う意味や、正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休めるためとも言われています。

栄養調査をしました



平成30年度 冬休み号② 伊佐市立学校給食センター
※保護者の方と一緒に読みましょう。

11月12日(月)～11月6日(金)の一週間、小学校3・4年生と中学校2年生を対象に栄養調査を行いました。
献立ごとの残食率は、次のとおりでした。(残食率：給食で出した量に対して、残ってきた量の割合)



● 全体的に小学校より、中学校の残食率が高いようです。
● 特に小・中共通して、和食献立や野菜を多く使った献立の残食率が高いです。和食は、日本でなじみ深い食品を用い、日本の国土・風土の中で発達した伝統的な料理ですので、わたしたちが大切に守り続けていきたい文化のひとつです。また、野菜は体のさまざまな機能を調節する大切な役割があるため、毎日の食事で必ず摂取したいものです。冬場は鍋物や煮物やスープなど加熱料理に使うことで、かさが減ってたくさん食べられます。

もっと摂りたい!! 緑黄色野菜

現代の食生活は野菜の摂取量が足りないといわれています。中でも、緑黄色野菜は特に不足しがちです。毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

どんな野菜があるのかな?



緑黄色野菜とは、100g当たりのカロテンが600μg以上含まれている野菜のことをいいます。ただし、トマトやピーマンなどカロテン量が600μg以下でも日常の摂取頻度が多い野菜も含まれています。

注目!! 緑黄色野菜の成分

カロテン

緑黄色野菜の定義になっているほど含有量が多い成分です。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。また、油と一緒にとると吸収率が高まりますので、油炒めなどにするとよいでしょう。

ビタミンC

コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また抵抗力を高めるため、風邪などの病気にかけにくくなります。

ミネラル

カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。

食物せんい

便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。

