



# 1月給食だより



円町ま3、ね隣保園 2020年度



## あけましておめでとうございませう。

新しい年がスタートしました。1月は、1中睦まじく過ごす月(睦月)と言われています。  
 新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。  
 今年も、子どもたちのすこやかな成長と健康を願って、安全でおいしい・愛情たふぷり入った  
 給食・おやつを作っていくしたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。  
 またまた「寒さ」の厳しい日が続きます。手洗いうがいをしっかりと行い、適度な運動と、  
 栄養のある食事、十分な睡眠を心がけ、病気にかりにくい身体を作り、今年も元気に過ごしましょう。

## 旬の野菜 白菜 ~消化がよく低カロリー食材~

### <栄養>

(ほとんどが水分ですが) カリウム、ビタミンC、カルシウム、食物繊維をまんべんなく含みます。

### 葉 ビタミンCを多く含む

ビタミンCは、熱に弱いので、鍋などの煮込み料理に使用する時は、なるべく最後に入れてみましょう。

### 芯 カリウムを多く含む

カリウムは、水溶性であるため、スープなどに使用した時には、スープと一緒に飲むと栄養を摂ることが出来ます。



### 芯にある黒い点は?

「ホリネ」-ル」です。健康に良い栄養素なので、全く問題なく食べられます。

### 内側の葉から使うと、最後までおいしく食べられます。

白菜は、外側の葉から中心部に栄養を送り続ける性質があります。内側の葉から使い始めると、外側の葉は栄養を送らなくなり、外側の葉に栄養が溜まり、うまみも残るので、おいしさが続きます。

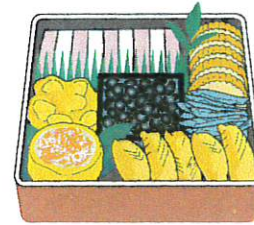
白菜には、身体を温める作用があり、特にビタミン豊富な**豚肉**と合わせると、風邪予防に効果があります。

## お正月にまつわる行事食



### おせち料理

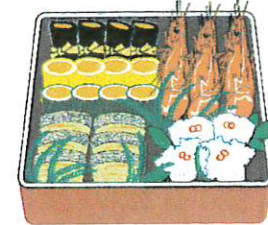
「めでたさを重ねる」という意味から お重につめて重ねられます。中につめる料理には、一年も健康で幸せに過ごせるように、五穀豊穡や健康長寿、子孫繁栄などの願ひが込められた縁起の良い食べ物が使われています。



ぶりの照り焼き



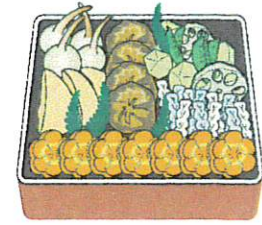
出世を願ったものです



紅白なます



紅白の色が縁起の良さを表現しています。



黒豆を使ったポテトサラダ



健康をまめに働かせますように。



その他、ごぼう・水餃子・里芋などおせち料理にかかせない食材が、いろいろと料理により登場します。

### 1月の給食に登場します。

## 七草がゆ ~1月7日~

お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、若葉が持つ生命力を食べることで、病気になるまいと言われています。ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維等がたっぷり含まれています。



給食では七草汁として食べます。

## おもちの食べ過ぎに注意!!

### もち



もち米は、ご飯のうるち米より血糖値が急激に上がりやすいです。消化が速いので、たくさん食べてしまう傾向にあります。カロリーもご飯に比べて高くなります。

### 同じ100gで見てみると...

ごはん (約100g)	切りもち 2コ (100g)
カロリー 約168 kcal	約235 kcal
糖質 約36.6g	約49.6g

おもちは、あんこや少糖ようちなどの糖質をつけて食べる、さらにカロリーが高くなります。