



# 給食だより 1月

発行日 12月26日

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になる中、感染症が気になる季節ではありますが給食では体を温める食材や旬の食材を食べたりと、免疫力を高めることを大切にしながら子どもたちの健康を支えてきました。これからも日々の食事が元気な体作りに繋がることを子ども達にも伝え、食べる・休む・体を動かすことを意識し、元気に過ごしてほしいと思います。

## 1月11日は鏡開き



鏡開きとは、正月飾りとして神様や仏様にお供えしていた鏡もちを食べやすい大きさに切り分けて、お雑煮やおしるこなどに入れて食べる風習のことを言います。中には鏡もちを片付けることが鏡開きと間違えてしまう人もいますが、片付けるだけでなく“**食べる**こと”に意味があるとされています。神様にお供えした食べ物にはエネルギーが宿ると考えられており、神様や仏様に感謝しながら鏡もちを食べることで病気をしないで何事もなく過ごせることを祈願しているためです。つまり、鏡開きは一年の無病息災を祈願して行われるという意味があります。

## お知らせ

12月9日に焼きいも作りを行いました。子ども達からは「おいしい!」という言葉が聞けて食べる楽しさを味わう時間となりました。1月はならせ餅作りを予定しています。



## 1月の旬

さわら ぶり きんめだい しじみ  
 たら カリフラワー みずな  
 きゃべつ ごぼう こまつな  
 はくさい ねぎ ほうれんそう  
 れんこん かぶ だいこん  
 みかん いちご いよかん

### ★ほうれん草

ほうれん草は冬の葉物野菜の代表格で、多く出回っているのは東洋種と西洋種の交配種です。アクのもととなるシュウ酸などを含むため、下茹でしてから調理するのがおススメ。近年では寒さに当てて栽培し糖度をあげた「ちぢみほうれん草」やアクが少なく生食できる「サラダほうれん草」などもあります。

### ★かぶ

日本では古くから親しまれてきた根菜の一つで、全国で栽培され各地に様々な品種があります。クセのない味わいで、漬物や炒め物、煮物など幅広く使われる便利な野菜です。身には消化酵素のアミラーゼ、葉にはβカロテンや鉄、カルシウムが含まれます。

### ★イチゴ

そのまま食べられる手軽さと愛らしい見た目が人気のイチゴ。路地栽培では5~6月が最盛期ですが、今はハウス栽培が進歩して冬に美味しいイチゴが食べられるようになりました。5~6粒で1日に必要なビタミンCを含むのが特徴です。