



給食だより

1月号

平成31年1月8日発行

あけましておめでとうございます。
あっという間に冬休みも終わり新学期がはじまりました。
体調管理に気をつけ、寒さに負けない丈夫な体づくりをしましょう。



日本の食文化を知ろう！

1月は「睦月」と言いますが、その意味や由来は睦びつき(むすびつき)、「仲睦まじくする月」という意味からきています。お正月には家族や親戚が集まり、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。他の行事も行事食と一緒に紹介していきます。



おせち



おせち料理の「おせち」とは「御節句(おせつく・おせちく)」の略で、一年の節目で一番大切な正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めます。それぞれの料理には、家族みんなが健康で明るい一年が送れますようにという意味が込められています。

1月7日



日本では、五節句のうちの一つです。中国では、正月7日を人日(じんじつ)といい、この日に7種類の若菜を食べると病気をしないといわれていたことから、七草粥を食べるようになりました。

七草粥は、春の七草を使います。春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草が入った粥です。



1月11日



鏡開きとは、正月に年神様や仏に供えた鏡餅を下げ木槌や手で割って、雑煮やおしるこにして食べる行事です。

また、鏡餅を食べることを「歯固め」といい、固いものを食べて歯を丈夫にして年神様に長寿を祈ります。

全国学校給食週間です(1月24~30日)

1月は全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されています。7つの目標が掲げられ、目標実現へむけての努力が求められています。

- 適切な栄養摂取で健康の増進を図る。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性や協調性を養う。
- 食生活がさまざまな人の活動によって支えられていることへの理解を深め、勤労を重んずる。
- 食料の生産・流通及び消費について正しい理解に導く。
- 健全な食生活を営むことができる判断力と食習慣を養う。
- 自然の恩恵により食生活が成り立っていることを理解し、生命や自然を尊重し、進んで環境保全に寄与する態度を養う。
- 日本や各地域の優れた伝統的な食文化への理解を深める。

白菜のレモン漬け

塩分の
目安
0.2 g調理時間の
目安
30 分生活習慣病を予防する
減塩給食レシピ

■材料（4人分）

・白菜(1cm幅)	200g
・人参(せん切り)	20g
・乾燥細切りこんぶ	0.4g
・レモン汁	小さじ1/2
・うすくち醤油	小さじ1

■作り方

- ① 白菜・人参は、茹でて水気を切り、冷やす。
- ② 野菜に昆布を加え、レモン汁と醤油で和え

* ひとことメモ

醤油で和え物をする時に、かんきつ類の絞り汁を加えると、さっぱりと食べられ、食欲のない時や冬の鍋物の口直し、夏の暑いときなどに重宝します。
また、塩味と酸味の対比効果に、切りこんぶのうま味も加わり、薄味でも美味しく食べられます。
季節に合わせて、かぼすやすだち、ゆずなどを使うと、また違った風味が楽しめます。

お正月で疲れた胃腸に
ぴったりですね。鍋で使い
きれなかった白菜を利用し
てみてはいかがでしょうか。



佐賀の旬の食材

いちご



佐賀県から「さがほのか」以来20年ぶりに新しいいちご「いちごさん」が誕生しました。7年の開発期間をかけたいちごは、実のなかで鮮やかな赤で、果実に張りがあり、食感もジューシーです。
いちごはビタミンCを多く含み、風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。

キウイフルーツ



佐賀県で生産されている主な品種は、果実が緑色の「ヘイワード」と黄色の「ゼスプリゴールド」です。
キウイフルーツはビタミンC、ビタミンEの他にたんぱく質を分解する酵素や食物繊維も豊富に含まれており、抗酸化作用や免疫力の維持、血糖値を下げる効果があります。



給食センターからののお知らせとお願い



今月の申し込みは、**3月分給食!!** お忘れのないように★

☆給食申込書について☆

※ 口座登録なしの方の申込書は配布していません。

必要な方は、お手数ですが、学校または給食センターへお問い合わせください。

(佐賀市中部学校給食センター: TEL 0952-71-8090)

申込書には、『年間申込み・学期申込み・〇月分申込み・当月分申込みの中止・当月分以降の申込み中止』と5種類の申込み区分があります。

申込書の提出の際には、必ず申込み区分にチェックを入れて提出してください。

※ 申し込み内容に変更がない場合は、提出の必要はありません。

☆給食費のお支払いについて☆

給食費のお支払いは、銀行引き落としをお願いしています。そのため、皆様に事前に口座振替の手続きをお願いしています。

口座振替の手続きがお済みでない方は、よろしくお願ひいたします。

※ 今月の給食費のお支払いは2月分給食費です！ 口座引き落とし日は1月15日(火)です。

☆給食の準備・片付けについて☆

・オレンジ色のカップは、ふたをはずして返却してください。 ・食べ残しは、そのままの状態でも返却してください。

・ソース、ふりかけなどの袋は、クラスに配るゴミ袋に入れてください。弁当箱には入れないようにお願いします。