



冬においしい！旬の食べ物を知ろう

冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄えるため糖度の高い野菜が多く、食べた時に甘さを感じるのはこのためです。また免疫力を高め、風邪の予防にも効果のあるビタミンやカルシウムなどの栄養素を多く含みます。毎日の給食の中から、冬野菜を探してみましょう！



ほうれん草

貧血の予防に効果のある鉄分や、骨の形成に必要なカルシウムを多く含みます。冬に収穫したほうれん草は、甘みも栄養価もアップしています。



大根

春の七草の一つです。葉に近い方が甘みが強く、サラダに向いています。根の先の部分は辛みが強いので、漬物に向いています。



白菜

水に溶けやすいビタミンCが多く含まれているので、鍋やシチューといったスープまで食べる料理に使うのがおすすめです。



ブロッコリー

小さな緑色のつぶつぶは、1つ1つが花のつぼみです。風邪の予防に効果のあるビタミンCはレモンよりも多く含みます。



れんこん

れんこんは穴が開いていることから、「見通しがきく」縁起物の良い野菜としておせち料理などによく使われます。おなかをきれいにしてくれる食物繊維がたっぷりです。



ねぎ

ねぎ特有の辛み成分のアリシンには、血行を良くして体を温めたり、疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収を高めてくれたりする働きがあります。

Let's Cook! 給食レシピ

1月の給食メニュー

かみかみサラダ

<材料> 4人分

ちりめんじゃこ	15g
ベビーチーズ	25g(2個)
きゅうり	80g(3/4本)
にんじん	50g(1/3本)
キャベツ	120g(葉4枚程度)
砂糖	7g(小2強)
うすくちしょうゆ	12g(小2)
酢	15g(大1)

※ 大…大さじ、小…小さじ

<作り方>

- ちりめんじゃこは、フライパンでカリとするまで乾煎りし、お皿に広げて冷ましておく。
- ベビーチーズは、5mm程度のサイコロ状に切る。
- きゅうりは3mm程度の輪切りにして塩もみ(分量外)して、水気をしぼっておく。にんじんは千切りに、キャベツは10mm程度の細切りにしてさっとゆで、ざるに広げて冷ます。
- 調味料【砂糖、うすくちしょうゆ、酢】をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に食材を加えてしっかりと和える。



受け継ごう 日本の食文化

宇土

ぱくぱく

通信



おせち料理



おせち料理は、もともと季節の変わり目に神様に供えるものでしたが、今では正月のみになりました。おせち料理にはそれぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮はもともと、年神様に供えたその土地の産物と餅を煮たものでした。地域によって、角もちや丸もち、すまし汁仕立て、みそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に、1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

鏡開き



1月11日は、鏡開きです。神様にお供えした鏡もちを下げてせんざいにして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るではなく、木づちや手などで小さく割ります。

給食センター
作成者：山田

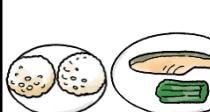
知っているかな？学校給食の歴史

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考しています。

明治22年



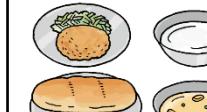
おにぎり・塩かけ・菜の漬物

昭和22年



ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー

昭和25年



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せん切りキャベツ・マーガリン

昭和40年



ソフトめんのカレー・あんかけ・
牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年



カレーライス・牛乳・
塩もみ野菜・
果物(バナナ)・スープ



1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。宇土市学校給食センターでは、リクエスト給食や熊本県の郷土料理を取り入れた献立の実施や、調理作業の様子を動画で配信する予定です。