

食育たより



あけましておめでとうございます。今年もみなさんが健康で元気に過ごせるよう、栄養満点のおいしい給食を作りたいと思います。

1月はお正月をはじめ、様々な行事があります。日本の伝統的な文化に触れてみましょう。

☆おせち料理☆

おせち料理には、新しい1年を健康で幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。

- 伊達巻き・・・学問成就（見た目が巻物の書物に似ていることから）
- 黒豆・・・まめに働けるように（語呂合わせから）
- 田作り・・・豊作になるように（昔はいわしを畑の肥料にしたことから）



他にも色々ないわれがあるので、調べてみるのもおもしろいですね。

☆七草がゆ☆ 1月7日

1年の中で季節の変わり目を表す「五節句」。1月7日は1年ではじめの節句で、この日に七草の若い芽を食べることで生命力を取り入れ、健康でいられるようにという願いが込められています。年末年始のごちそうで疲れた胃を休めるためにも良いとされています。

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



☆鏡開き☆ 1月11日

神様にお供えしたおもちを下げ、手や木槌などで割って食べることで、1年の無病息災を願います。もちを「切る」のは縁起が悪いので、包丁などは使わずに割り、それを「開く」と表現します。地域によって、ぜんざいやお雑煮などにさせていただきます。



今月のかがわ印給食ウィーク

- 20日：かがわ印グラタン
- 21日：まんばのごまドレッシング
- 22日：ひらの香り揚げ
- 23日：オリーブ豚の豚汁うどん
- 24日：ぼんかん

おすすめレシピ

～揚げパン～

＜材料（4人分）＞

コッペパン4個	きなこ	20g
揚げ油 適量	三温糖	10g
	上白糖	8g
	食塩	少々

＜作り方＞

- ①コッペパンを油で揚げる
170℃で1分半が目安。
- ②きなこ、砂糖、塩を混ぜて①にまぶす。

不動の人気を誇る揚げパン。高めの温度でさっと揚げるのがポイントです。ぜひ揚げたてをどうぞ！



調理スタッフを紹介します♪



石川さん

好きな給食：揚げパン

趣味：産直めぐり

いつも優しく、大らかな性格。みんながドタバタ慌てていても、あせらず仕事に取り組み、みんなを落ち着かせてくれます。

これからもおいしい給食を作るためにがんばります！



田中さん

好きな給食：鶏肉のレモンソース

趣味：日帰り旅行・読書

いつも爽やかで朗らかな性格。分からないことは優しく教えてくれます。小学生の子どもも給食を食べていて、家でも給食の話題が多いです。

これからも心を入れておいしい給食を作ります！

毎月、調理スタッフを紹介しています。