令和５年度

給食だより 1月

南陽市立赤湯小・中学校

新しい一年が、お子様にとって、また、保護者の皆様にとって、笑顔がたくさんあふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

今年も子どもたちが健やかに生活できるように、おいしく安全な給食づくりを心がけてまいります。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

旬の味 冬野菜を食べよう

寒い冬。体も冷えて内臓の機能が弱くなったり、かぜをひいてしまったり・・・そんなことにならないよう、冬を元気に過ごしたいですよね。

寒さや乾燥・雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類、霜にあたることで甘味や栄養が増すほうれん草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬が旬の食べ物には、血行を良くし体を温めるビタミン E や、ウイルスへの抵抗力を高めるビタミン C、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミン A など、冬に必要な栄養がたっぷり詰まっています。

鍋料理やスープにして、体の中から暖まりたいですね。

おうちのお雑煮、どこ出身？

お正月に食べるお雑煮。名前は同じでも、中身は日本全国でかなりちがうこと、知っていますか？
だから、それぞれの家で食べているお雑煮を見れば、その家の人がもともとどこの出身なのか、わかることも多いのです。さあ、自分のうちのお雑煮がどんなものか、調べてみよう！

調べるポイント

●しょうゆかみそか？

各地でまずちがうのが、しょうゆ味かみそ味か。みそ味は関西や四国地方、それ以外はしょうゆ味が多いようです。他には島根県などで小豆汁のお雑煮もあります。

●四角か丸か？

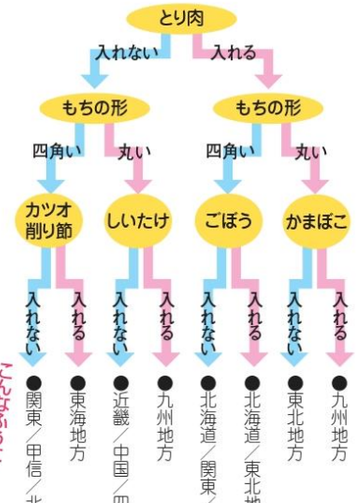
おもちの形は四角か丸か、焼くか煮るかも、各地でちがいます。四角で焼くのは東日本、丸で煮るのは西日本。なんと、香川県では白みそ仕立てであん入りの丸もちです。

●具は何を入れる？

おもち以外の具は、各地いろいろ。海の近くでは魚、山間部では山菜など、そこでよくとれる食べ物を使います。魚は、北ならサケ、西から南の地方はブリがよく使われます。

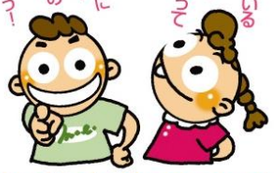
■チャート式お雑煮出身調べ

これはとり肉を中心にして、お雑煮の中身を調査したものです。上から順に答えると、あなたのうちのお雑煮の出身地がわかるかもしれません！



みんなの住んでいる所に伝わっている、お雑煮以外の食文化も調べてみよう！

こんなふうに昔から伝わっている料理のちがいなんかのことを、『地域の食文化』っていうのね！



かぜ・インフルエンザ コロナウイルス・ノロウイルス 予防！

いただきます の前の手洗いしっかりしよう！

必ずせっけんを使って洗う

ゆびの間やつめの先 手首もよく洗う

せいけつなハンカチでよくふきとる

いただきました

ニュースなどでも取り上げられているように、中国の禁輸措置や高水温などの影響を受けているホタテ。ホタテの消費拡大、また、ホタテの味覚に親しんでもらい魚食普及にも貢献したいとの思いから、青森県むつ市からベビーホタテを無償で提供頂きました。

26 日(金)「ほうれん草とホタテの米粉シチュー」でいただきます。