

1 月



給食だより



明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は、おせち料理、雑煮、七草がゆ、鏡開きなどの日本の年中行事や行事食に触れる機会が多い月です。近年では、行事食を食べる習慣が減ってきているようですが、古き良き日本の食文化を次の世代へと受け継いでいきたいものです。



正月に欠かせない食べ物として「餅」があります。豊作物の中で最も



* 大切とされた米を蒸し、それをきねで



ついて強く粘りのあるかたまりとするもので、「神様からいただいた力のある食物」また、「福のもの」ともいわ



*



れ、奈良時代から宮中に行事のお供えとして用いられてきました。新年にお雑煮、焼き餅を食べることがあると思いますが食べ方に気を付け、のどにつ



*



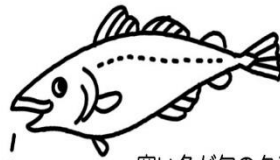
まらせないようにしましょう。



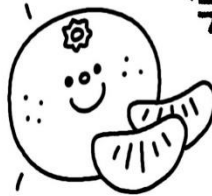
*



*



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

時間のない時でも朝食を食べよう！

忙しい朝に食事をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるおにぎりに味噌汁だけでも十分です。それでも時間のない時は、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、パンといったすぐに用意できるもの、又は皮をむくだけですむ果物などで時間のないときでも朝食を食べるようにしましょう。