

# 給食だより特集号



食育ピクトグラム



## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

冬は風邪やインフルエンザなどの病気が流行しやすい季節です。冬を元気に過ごすためには、「十分な休養・睡眠」「適度な運動」「栄養バランスのよい食事」を心がけ、免疫力を高めることが大切です。

## 元気に過ごそう！冬の食事のポイント

主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)のそろった栄養バランスのよい食事は免疫力を高め、風邪などの病気を予防します。

### 主食

(米、パン、めんなど)



炭水化物が多く含まれ、体内でエネルギー源になります。

### 主菜

(肉・魚・卵・豆・豆製品など)



たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

### 副菜

(野菜・海そう・いも類・乳製品・果物など)



ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。

### 汁物や飲み物



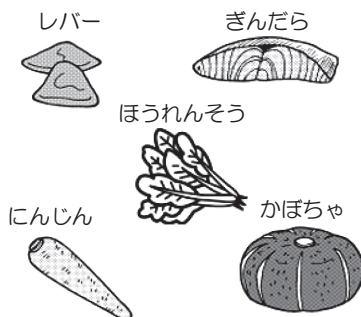
水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。



## 病気の予防にビタミンをとろう！

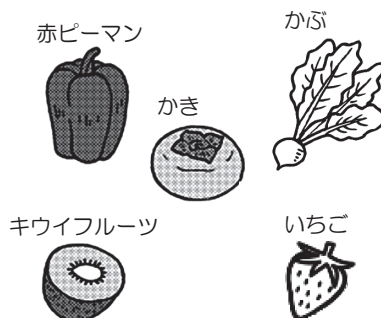
### ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜の健康を維持します。



### ビタミンC

病気への免疫力を高めます。



ワンディッシュのときは…



チャーハンや親子丼など、一皿で主食と主菜を兼ねる料理は、副菜を忘れがちです。サラダや具たくさんの汁物などを加え、バランスの良い食事となるよう心がけてください。



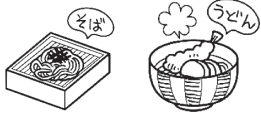
# 行事食を味わおう!



日本には伝統行事などで食べる「行事食」があります。冬休みには、年越しそばやおせち料理、雑煮などの行事食を食べる機会があります。日本の伝統文化である行事や、行事食に込められた意味を知り、日本の食文化を大切にしてほしいと思います。

## 年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるのは、「そばが細長い形から長寿を願って食べた」という説があります。他にも、「三角形のそばの実は邪気を払う」「金粉を集める時にそば粉を使うため、金を集める」などとも言われています。地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



## 行事食とだし

だしは食材のうま味を抽出したもので、素材の持ち味を生かし、料理のおいしさのベースとなるものです。行事食にもだしが使われており、日本の食文化には欠かせないものです。

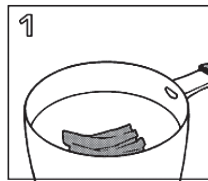
## おいしいだしとりに挑戦!

こんぶとかつお節の混合だし編

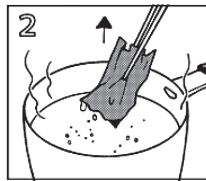
●水 800ml

●かつお節 12g

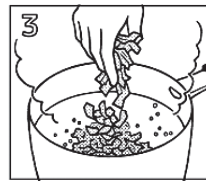
●こんぶ 12g



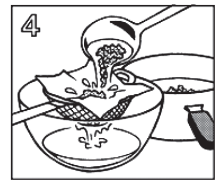
1  
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2  
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3  
沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4  
かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどでこします。

## ☆だしを使ったおすすめのおせちレシピ☆

### 伊達巻き



#### 【材料】(1本分)

卵 4個  
はんぺん 小判1枚  
だし汁 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
塩 小さじ1/2  
油 小さじ1

#### 【作り方】

- ① 油以外のすべての材料をミキサーにかけてよく混ぜる。
- ② 角型のフライパンに油を入れて熱し、ペーパーでふき取る。
- ③ ②に①を均一に入れて蓋をし、弱火で10~15分くらい加熱をする。
- ④ 火が通ったら巻きすの上に置いて巻き、輪ゴムで止めて冷めるまでそのまま置いておく。
- ⑤ 好みの厚さに切る。

## ~おせち料理に込められた願いや意味~

### 伊達巻き



巻物に見立て、書物を表し、**学問・文化の繁栄**を願う意味があります。

### 黒豆



**まめで健康に暮らせ**ますようにという願いが込められています。

### 田作り



昔は、いわしを田の肥料にしていたことから、**豊作をもたらす**という意味があります。

### えび



ゆでるとお年寄りのように腰が曲がることから、**長寿**の願いが込められています。