



いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭



旬のものから栄養を摂取して、今から元気に過ごせる身体作りをしましょう。また体が冷えると、免疫力も下がってしまうので、食事や入浴などで体を温めましょう！

保健給食委員会で「朝-1GP」実施！

保健給食委員会の取組で、朝ご飯の献立を考える「朝-1GP」を実施しました。生徒のみんな以外にも、教師や保護者の方も献立を考えてくれました。学校内で「おいしそう・自分でも作れそうな献立」を投票で決めました。

ブリトー



材料

米粉、片栗粉、塩、豆乳、ハム、チーズ、油

作り方

米粉、片栗粉、塩、豆乳を混ぜて、油をひいたフライパンで生地を焼き、ハムとチーズを挟む。

しらす丼



材料

ご飯、しらす、卵黄、醤油、のり、ねぎ

作り方

ご飯にしらすを混ぜて、真ん中に卵黄をのせる。のりやねぎなどお好みで味付けをする。

韓国風おにぎり



材料

ご飯、牛肉、卵、レタス、ほうれん草、もやし、のり、キュウリ、味の素、醤油、ごま油、白ごま、焼肉のタレ

作り方

- ①牛肉は焼肉のタレで炒める。卵は焼く。
- ②ほうれん草、もやしを茹でて味の素、醤油、ごま油で味付けをする。
- ③具材を全て乗せてのりを巻く。

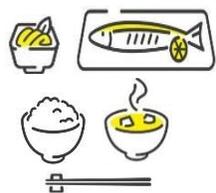
時間がなく準備に追われる朝ですが、朝ご飯を食べる事で体を目覚めさせる効果があります。なので少しでも栄養バランスが揃った献立を食べられた方が望ましいです。パンやご飯でも少しアレンジを加えるだけで色味や栄養バランスが揃います。ぜひ今回のせた献立を家庭・ホームでも作ってみてください！



楽しく、元気に冬休みを過ごそう

もう少しで冬休みが始まりますね。以下の事を意識して、充実した冬休みを過ごしてください。

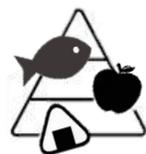
早寝、早起き、朝ごはんを心がけよう！



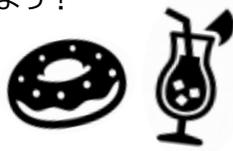
カルシウムを摂取しよう！



色々な食材から栄養を摂取して、元気な体を作ろう！



お菓子、ジュースの飲み過ぎに注意しよう！



料理に込められた願いを知ろう

12月後半～1月前半にちなんだ食文化はたくさんあります。昔からの風習や受け継がれていた伝統的な食文化があり、それぞれに込められた願いがあります。昔の人の知恵と願いを知る事ができるいい機会だと思いますので、楽しみながら食文化を勉強してみましょう。

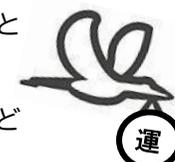


冬至

とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日を指します。

冬至には「ん」がつく物で運を呼ぼう

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。人参、大根、蓮根、うどん、金柑など「ん」のつく食べ物で縁起をかつぎます。



ゆず湯に入ると風邪を引かない？

ゆずは実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いをこめられています。



春の七草

旧暦で正月の期間の最後の日にあたる1月7日に七草がゆが食べられるようになりました。

春の七草は？

春の七草は、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(蕪)・すずしろ(大根)」の7つです。

食べる理由は？

- ①1年の無病息災を願う為
- ②おせち料理などで弱った胃を休める為
- ③冬に不足しがちな栄養を補う為などがあります。



おせち

季節の変わり目の「節日」で、その時に食べます。それぞれの料理には、新しい年が良い年になるよう、様々な願いが込められており、日本人が昔から大切にしてきた食文化です。

たたきごぼう・田作り



たたきごぼうは「豊作の時に飛ぶ鳥」を連想、田作りは「田植えの肥料」にいわしが使われている事から、どちらも豊作を願っています。

黒豆



黒は魔除けの力があるとされて、「まめ(勤勉)に働き、まめ(元氣)に暮らせますように」という願いが込められています。

鯛・海老



鯛は「めでたい」、海老は「腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められています。

伊達巻・栗きんとん



伊達巻きは、巻物に似ており「知恵が増えるように」、栗きんとんは小金色から「お金持ちになれるように」という願いが込められています。

数の子・里芋



数の子は卵が多く、里芋は土から掘る時に親芋の下に小芋・孫芋と連なっていることから、どちらも子孫繁栄を願って食べられます。

昆布巻き・れんこん



昆布巻きは「よろこんぶ」(喜ぶ)、れんこんは穴が空いているので「先が見通せるように」という願いが込められています。