

食育だより 1月号



金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

あけましておめでとうございます。

みなさん、^{たの}楽しいお正月をすごしましたか？生活リズムを
^{ととの}整えて3学期からも元気にがんばりましょう。

1月の給食目標

感謝して食べよう



おせち料理に込められた願いを知っていますか？

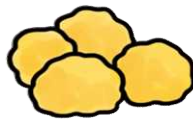


色に願いを込めて！



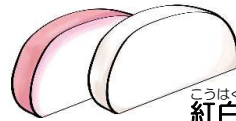
くろまめ 黒豆

黒は魔除けの色。豆に“まめ”をかけて「健康でまめに働けますように」と願って食べられます。



くりきんとん

黄金色から財産や富を得ることができるようにと願います。くりは「勝ちぐり」ともいわれる縁起のよい食べ物です。



こうはく 紅白かまぼこ

赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさをあらわしています。形は初日の出をあらわしています。

名前や形に願いを込めて！



こぶま 昆布巻き

こぶを「よろこぶ」にかけています。



だてま 伊達巻き

昔の巻物に形が似ているので、知識が増え勉強ができるようにと願って食べられます。



えび

長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできることを願って食べられます。



かずの子

たくさん卵があるので子孫繁栄を願って食べられます。

いわれに願いを込めて！



たづく 田作り

昔、干したいわしを粉にして田畑の肥料（干鰯）にしたことから豊作を願って食べられます。



たたきごぼう

豊作の年にやってくるという縁起の良い黒い鶴（瑞鳥）に形が似ていることや、「開きごぼう」という別名から「運が開く」にかけて食べられます。

1月8日はお正月の献立です

くろまめ 黒豆は、まめに働いて
げんき 元気に暮らせるようにと
ねが 願いがこめられてい
ます。縁起のいい栗入り。

給食でもお正月をお祝いしましょう！

8日（水）

お正月の献立



くりいり
くろまめ

さかな（ふくらぎ）
のこうはくすづけ



わかめごはん



そうに

ふくらぎの紅白酢漬け
のタレは、おめでたい紅白
の水引きをイメージして
います。

お雑煮は、年神様におそ
なえした食べ物を煮て食べ
たことがはじまりです。

ふゆやさいの人気ランキング

冬野菜がおいしい季節ですね。給食にも毎日いろいろな冬野菜が使われています。
伏見台の子ども達が一番好きな冬野菜は何でしょうか。給食室前の掲示版でアンケートした結果をご紹介します。

2位はブロッコリー！
昨年度から1ランクアップ！
ビタミンAとCがほうふで
風邪予防に効果があります。



2位 ブロッコリー 27票

圧倒的人気で1位でした！
さつまいもは食物せんいが
ほうふで、おなかのちょうしを
整えてくれますよ。



1位 さつまいも 162票

3位は白菜！
ビタミンCがおおく
鍋料理にはかせない
野菜です。



3位 白菜 19票



4位 さといも 18票



同点5位
にんじん・だいこん 12票



6位 れんこん 10票



7位ねぎ 7票



8位 かぶ 6票

あまり人気のなかったかぶ
ですが、煮ると甘くやわらかく
なっておいしいですよ！

さつまいもが昨年から引き続き1番人気でした。大きく順位が上がったのが昨年7位の白菜。
逆に人気下がったのが昨年2位のさといもでした。
どの野菜もこれからますますおいしくなります。たくさん食べてくださいね！

とくべつさいばいまい 特別栽培米が給食に登場！！

1月14日～17日の給食に、環境にやさしい
農業をみなさんに知ってもらうため、特別栽培米が提供
されます！

特別栽培の良いところ

化学肥料や化学農薬を作る時には、温室効果ガスが発生します。使用を減らすことは自然を守ることにつながります。

特別栽培の大変なところ

雑草が伸びやすく、除草が大変です。また、化学肥料を使った時に比べて8割も生産量が減ってしまいます。

特別栽培米とは

化学肥料と科学農薬の使用を半分に減らし、かわりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産されたお米のこと



農家さんの思いのつまった特別栽培米を、食べることで応援しましょう！