

1月給食だよ



砂川市学校給食センター発行

いよいよ冬休みです！



みなさんはどんな冬休みを過ごす予定でしょうか？ 冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

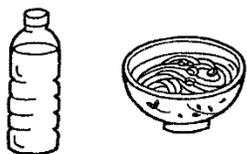


もしも、かぜをひいたときは…

症状別の食事を確認しましょう。

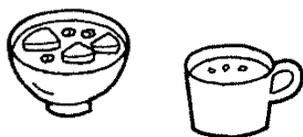


発熱・寒気



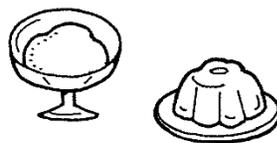
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



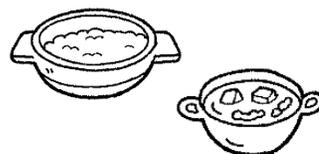
温かい汁物や発汗、殺菌作用のある「ねぎ」や「しょうが」で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品をとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよい「ゼリー」や「プリン」などでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよい「おかゆ」や「雑炊」、「スープ」などにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。



お正月の食文化



お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち



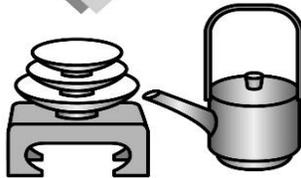
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、“橙”というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起のよいものを飾ります。

お雑煮



もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。

裏面へ



パンネのトマトソース煮

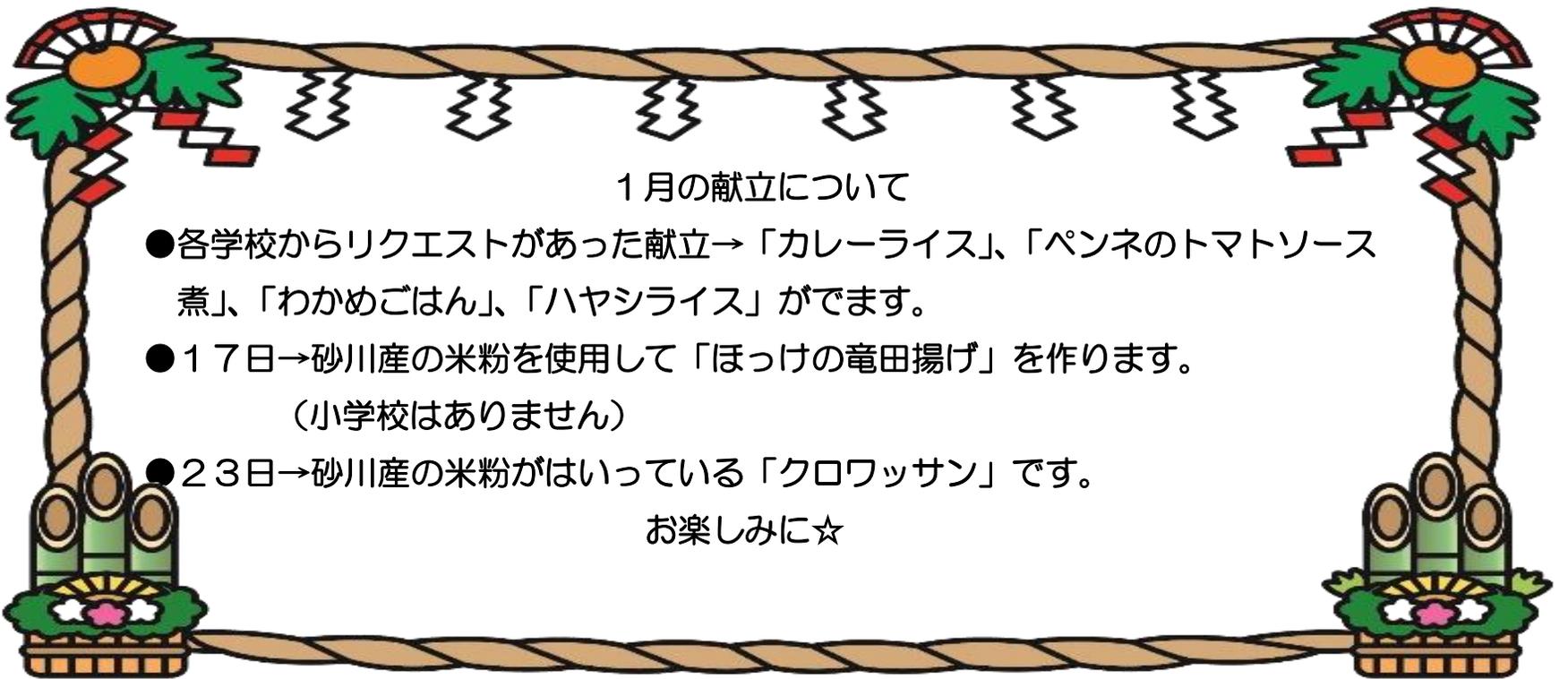


<材料> 2人分

- ・パンネ 15g
- ・豚挽肉 30g
- ・玉葱 1/4個
- ・ダイストマト缶 30g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・トマトピューレ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 4g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・バター 小さじ1/4

<作り方>

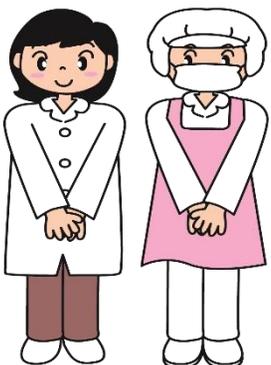
- ① 玉葱はスライスにする。
- ② パンネは茹でる。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉葱、豚挽肉を炒める。
- ④ トマト缶、ケチャップ、トマトピューレ、赤ワインを加える。
- ⑤ コンソメ、砂糖、こしょうで味を調える。
- ⑥ パンネを入れ、チーズをからませてできあがり♪



1月の献立について

- 各学校からリクエストがあった献立→「カレーライス」、「パンネのトマトソース煮」、「わかめごはん」、「ハヤシライス」がです。
- 17日→砂川産の米粉を使用して「ほっけの竜田揚げ」を作ります。
(小学校はありません)
- 23日→砂川産の米粉がはいっている「クロワッサン」です。

お楽しみに☆



今年もあとわずかとなりました。冬休み中の給食センターは、大掃除や新年度の給食準備を進めていきます。これからも安全でおいしい給食作りを心がけていきますのでよろしくお願いいたします。インフルエンザやノロウイルスなどが流行する季節ですが、体調に気をつけて楽しい冬休みをお過ごし下さい。3学期元気な姿でみなさんにお会いできるのを楽しみにしています！