

# 1月 食育だより

かみごおりちょうがっこうきゅうしよく  
上郡町学校給食センター  
2024年 1月



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かしましょう。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「辰」にちなみ、一人一人が給食の「達」人を目指してみませんか？

今年のはたつ年！  
給食の“たつ人”  
を目指そう

手洗い達人

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>	<p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、えん起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>	<p>とし神様へおそなえしていたかがみ鏡もちを小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追いはらう力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

た もの しゆん し き せつ あじ  
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



まいつき にち は しよくいく ひ です。 冬が旬の「ブロッコリー」と「チンゲン菜」。見た目はちがいますが、実はアブラナ科に属する同じ仲間の野菜です。



ブロッコリー

- ・原産地 地中海沿岸地方 (イタリア)
- ・主な生産地 北海道、埼玉県、愛知県
- ・特ちょう かせにかかりにくくするビタミンAのもとになる



カロテンや体の調子を整えるビタミンCが多くふくまれています。くきには、腸の働きを整える食物せんいも多くふくまれています。

クイズ1 ブロッコリーのこい緑色の部分は、どの部分でしょうか?  
①葉 ②花 ③根

チンゲン菜

- ・原産地 中国
- ・主な生産地 茨城県、静岡県、愛知県
- ・特ちょう かせにかかりにくくするビタミンAのもとになる



カロテンや体の調子を整えるビタミンCが多くふくまれます。また、貧血予防や歯や骨をじょう夫にするカルシウムや鉄などのミネラル類も多くふくまれています。

クイズ2 チンゲン菜を漢字で書くと、ある色の漢字が入っています。何色でしょうか?  
①赤色 ②白色 ③青色

こんげつ ちさんちしやう  
●●今月の地産地消●●

かみごおりちやう 上郡町	キャベツ、しょうが、にんにく、しいたけ、じゃがいも だいこん たまご 大根、玉ねぎ、チンゲン菜、白ねぎ、葉ねぎ、白菜 ほうれん草
ひやうごけん 兵庫県	みつば ぶたにく にく とうふ あつあ とうふ 三つ葉、豚肉、とり肉、豆腐、厚揚げ、しぼり豆腐 もやし、たまご、ひじき

クイズのこたえ

- クイズ1 ② つぼみのうちに収かくするのでこい緑色ですが、収かくせずにはそのまま育てると黄色の小さな花がさきます。
- クイズ2 ③ チンゲン菜は漢字で「青梗菜」と書きます。くきが青々とした緑色をしているところから名づけられました。



毎日の給食を Instagram で紹介しています。

