

7月

給食だより

明けましておめでとうございます。

いよいよ新しい年になりました。ご家庭では、年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？ 本年も、子ども達の身体にも心にも栄養となるような、おいしく安全な給食づくりに励んで参ります。どうぞ宜しくお願い致します。



旬の食材～白菜～

白菜の旬は11月下旬から2月ごろの晩秋から冬にかけてです。霜にあたると繊維がやわらかくなり風味も増し、また葉の糖分も増えておいしくなります。

<選び方>

カットしてある場合は、葉が詰まっただけでみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。芯の長さが1/3より長いものは育ちすぎていて味が落ちる傾向にあります。

白菜には、白い部分に黒い斑点が見られる「ゴマ症」というものがあります。この現象はチッソ肥料の過多や、低温での長期貯蔵、土壌成分の状態など、いくつかの要因によって現れます。見た目は気になりますが、食べても問題ありません。

<栄養>

骨を丈夫にしたり血液の凝固作用のあるビタミンKさらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれています。鍋などに入れると、栄養分が水に溶けて汁の中に出してしまうので、出汁やスープまで飲むようにすると良いでしょう。煮物、炒め物、漬物や鍋料理まで、幅広く使えますので旬の今、ぜひ活用していただきたい食材の一つです。

日本の食文化～鏡開き～



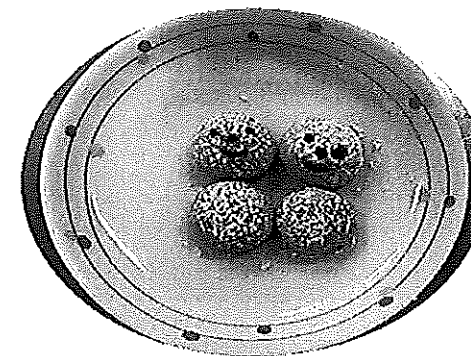
日本には、年が明け新年になると神様（年神様）が来るという言い伝えがあります。その際に神様を迎えるお供え物として鏡餅が飾られていました。なぜお餅を供えていたかというまん丸なお餅は、神様が宿ると言い伝えられている鏡の形に似ていたからといわれています。神様にお供えしてから頂く尊いお餅を食べる事によって一年の無病息災を願います。

もともと武家から始まった行事なので鏡餅に刃物を使うことは切腹を連想させる為禁物でした。その代わりとして手か小槌で割ることになりましたが「割る」という表現も縁起が悪い為、末広がりという意味する「開く」を使って「鏡開き」と言われるようになりました。



給食のご紹介 ～クリスマスメニュー～

12/25はクリスマスメニューでした。人気のクリスマスチキンにトナカイの盛り付けをしました。



おやつもこの日はクリスマス仕様。粉糖とココアでお化粧した雪だるまクッキーでした。

