

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症の流行が心配な季節です。寝不足が続いたり、栄養が偏ると免疫力が落ちて体調を崩しやすくなります。冬休みに入りますが、生活リズムが崩れないように「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。

年末年始の行事食

日本の食文化には年中を通して様々な行事食があり、それぞれ豊作や健康を願う意味が込められています。行事食によって、季節を感じることができ、日本の伝統を知ることにもつながります。行事食は大切に伝えていきたい日本の食文化です。家族で過ごす機会も多い冬休みに、昔から伝えられてきた年末年始ならではの行事食を家族みんなで楽しみ、新しい年を幸せに健康に過ごせるように願いましょう。

【年越しそば】12/31



細長く伸びるそばは寿命や家運を伸ばし、薬味のネギは「一年の苦勞を穿う(ぬぎらう)」の意味が込められています。

★海老 健康長寿

★伊達巻き 文化の発展

★たたきごぼう 深く根を張り繁栄

★紅白蒲鉾 赤は魔除け、白は清浄

【おせち】



★昆布巻き よろこぶ(喜ぶ)

★きんとん 金運アップ

★れんこん 将来の見通しがきく

★黒豆 勤勉、健康

おせち料理を年神様にお供えし、年神様と共に食べることで、一年の健康と幸せを祈ります。おせち料理に詰められる食べ物一つ一つにも意味があります。

【七草がゆ】1/7



「野菜が不足しがちな冬の時期に栄養を補う」「お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませる」といった意味も込められています。

【鏡開き】1/11



鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい、新年の無病息災を願います。



根郷中 HP に「簡単おせち料理」アップしました♪

1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です

明治22年山形県の小学校で始まったとされる学校給食ですが、戦争による中止や様々な歴史をたどり、現在まで続いています。

『全国学校給食週間』は、戦後アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。

はじめての給食は、おにぎりと焼き魚と漬物だったそうです。



現在、食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されます。

学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために「生きた教材」として重要な役割を果たしています。

佐倉市統一献立

～育て元気なさくらっ子～



24日～30日の全国学校給食週間に、佐倉市内全校で統一献立を実施します。この日の給食は、「地産地消」をテーマに、佐倉市産の旬の食材をふんだんに使ったメニューです。

市内の小中学生が同じメニューを食べることをきっかけに、学校給食や佐倉市産の食材について興味関心をもつとともに、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会となればと考えています。



★ラッキー人参★ニュース

クリスマス献立の日に、「ラッキー人参チャレンジ」をサプライズで実施しました。今回、星形人参をゲットしたラッキーさんは、こちらのみなさんです♪



1年 黒川さん



2年 黒川さん

ラッキーさんの1クエストメニューは、2月に登場します！

第2期 ★キングオブ完食賞★



第1位 2年2組(42回)

第2位 2年1組(37回)

第3位 2年3組(31回)

※9月から12月の集計結果

～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

<材料4人分>

- ・蓮根(3mmいちょう切り).....1個(100g)
- ・人参(千切り).....1/3本
- ・ピーマン(千切り).....1個
- ・こんにやく(千切り).....1/2枚
- ・豚もも小間(小さめ).....50g

- ・サラダ油.....適量
- ・砂糖.....小さじ2
- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・酒.....小さじ2
- ・白いりごま.....小さじ1
- ・一味唐辛子.....少々

<作り方>

- ①こんにやくは下ゆでしておく。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉、人参、こんにやく、蓮根の順に炒める。
- ③調味料を加え、少し汁をとばす。
- ④ピーマンを加え、火が通ったら、ごま、一味唐辛子を加える。

*豚肉の代わりに、ちくわやさつま揚げを入れてもおいしくできます。



1/8(水)の献立で登場します。

お弁当にもおすすめです

