

# 給食だより 1月号



## 謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

## 今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

### 今月使用予定の地元食材

米・春菊・あじみ菜・ほうれん草・小松菜  
大根・紅くるり大根・キャベツ・白菜・オレンジ白菜  
ねぎ・長ねぎ・水菜・人参・金時人参・切干し大根  
ブロッコリー・ネーブル・いちご



1月はたくさんの種類の地元野菜を使います。オレンジ白菜や紅くるり大根、金時人参などのカラフルな野菜が、色々な給食に登場するので楽しみにしてくださいね。



1月24日~30日は  **学校給食について知ろう!**  
全国学校給食週間です



日本の学校給食は、明治時代に始まり全国に広まっていきました。その後、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちの命を救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。この機会に、学校給食の歴史を調べたり、自分の食生活を振り返ったりしましょう。

### 1月の献立について



#### 12日(木) 「焼きさばの梅香味かけ」

・・・和歌山県からさばをいただきます。しょうゆ、みりん、酒、みそ、さとう、梅びしおでタレを作り、焼いたさばにかけます。

#### 24日(火) 「のっぺ」

・・・紀の川流域の郷土料理です。大根、さといも、人参などを使った煮物で、大みそかや節分などによく食べられます。それぞれの家庭によって加える材料が少し異なり、家ごとの味を作りあげています。

#### 27日(金) 「ささみのマリアナソース」

・・・マリアナソースは、トマトソースの1種で、イタリア料理です。イタリア語で「船乗りの」を意味する「マリアーナ」がなまって「マリアナ」になったと言われており、イタリアの都市、ナポリの船乗りがよく食べていたのが由来とされています。