



給食だより

冬休み号

2019年（令和元年）
福山市教育委員会
（学校保健課）

かぜをひきやすいこの季節、冬野菜で乗りきろう!!

かぜ予防に効果的！
お助けビタミン★

ウイルスの侵入を防ぐ ビタミンA

免疫力を高める ビタミンC

はくさい

鍋料理や汁物にすると、かさが減ってたくさん食べられます。



ねぎ

独特の香り成分には、血行をよくして体を温めたり、のどの痛みやせきを和らげたりする効果があります。



ほうれんそう

冬は、夏に比べてビタミンCが3倍も多くふくまれ、ビタミンAもたっぷりです。



だいこん

葉にもビタミンAやカルシウムなどの栄養素がたくさんふくまれています



ブロッコリー

茎の部分も栄養満点です。火を通すとやわらかくなるので、なるべく捨てずに食べましょう。



鍋ものや汁もので
しっかりとりよう！

ビタミンCたっぷり！ 旬の果物で手軽にビタミン補給

ビタミンCは水に溶けやすいので、
煮汁やスープごといただきましょう。

かき

かきを1個食べると、1日に必要なビタミンCがとれると言われています。

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、ビタミンたっぷり！



みかん

みかんを3個食べると、1日に必要なビタミンCがとれると言われています。

広島県のかぜ予防の味方！



大みそかに食べよう！ ～年越しそば～



家族みんな
いただきましょう！



そばは細長いことから「長生きできますように」という願いが込められています。「太く長く」という意味から、うどんを食べる地域もあるそうです。

また、麺が切れやすいことから「一年の苦労や災厄を断ち切る」といった意味もあります。それらを新年に持ち越さないよう、年を越してしまう前に食べきる方がよいそうですよ。



おせち料理 食材の由来



おせち料理には、新しい年を迎えるにあたって、食材にさまざまな願いが込められています。

田作り



小魚を田んぼの肥料にしていたことから、豊作になるように。

数の子



卵が多いことから、子孫繁栄を願って。

昆布巻き



「よろこぶ」にかけて、良いことがあるように。

れんこん



穴があいていることから、先が見えて見通しが良い。

黒豆



まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。

数の子は「ニシン」という魚の卵です。



福山市は、くわいの生産量、日本一です！

だて巻き



巻物に似ていることから、学問がよくできるように。

えび



腰が曲がるまで長生きできるように。

ぶり



出世魚であることから、縁起が良い。

栗きんとん



黄色い見た目から、お金がたまるように。

くわい



芽が出ていることから、縁起が良い。

給食メニューです♪



おせち料理のレシピを紹介します

煮しめ

【材料・切り方(4人分)】

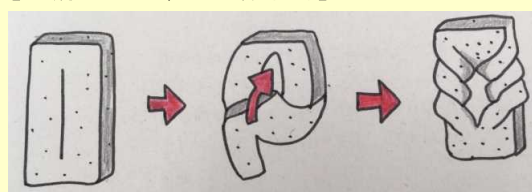
- ・とりもも肉(一口大) 140g
- ・ごぼう(ななめ半月切り) 1/4本
- ・れんこん(一口大) 1/2個
- ・こんにゃく(手綱にする) 1/2枚
- ・金時にんじん(いちょう切り) 1/4本
- ・ちくわ(一口大) 2本
- ・結びこんぶ 8個
- ・きぬさや 8本
- ◆みりん 小さじ1と1/2
- ◆砂糖 小さじ4
- ◆しょうゆ 大さじ2と1/2
- ・いりこ 4~6尾
- ・水 1カップ

【作り方】

- ① いりこでだしをとる。調味料◆は混ぜておく。きぬさやはすじをとって下ゆでし、こんにゃくはアク抜きをしておく。
- ② 鍋に①のだし汁、とりもも肉、ごぼう、れんこん、金時にんじん、こんにゃく、調味料◆(半分量)を入れて煮る。
- ③ ちくわ、結びこんぶ、残りの調味料◆を入れて煮る。
- ④ 具材が煮えたら、きぬさやを加えてひと煮立ちさせる。



【手綱こんにゃくの作り方】(厚さは5mm~6mmだと作りやすいです。)



- ①真ん中に切り込みを入れる。
- ②下側を真ん中の穴に通す。
- ③完成!

とっても簡単♪
親子で一緒に
作ってみよう!



れんこんを「花れんこん」にしたり、金時にんじんを花型でくりぬくと、仕上がりがより美しくなります。



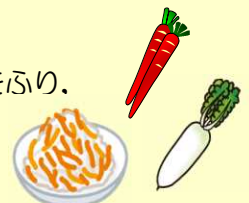
紅白なます

【材料・切り方(4人分)】

- ・大根(せん切り) 1/4本
- ・金時にんじん(せん切り) 1/4本
- ・塩 少々
- ◇酢 大さじ4
- ◇砂糖 大さじ1と1/2
- ◇うすくちしょうゆ 小さじ1
- ◇しらす干し 大さじ1
- ◇白ごま 小さじ1

【作り方】

- ① 大根、金時にんじんをボウルに入れて塩をふり、軽くもんで10分おく。
- ② ①を水でさっと洗い、水気をよく切る。
- ③ ボウルに②と◇を加えて和える。



金時にんじんの赤色とだいこんの白色で「紅白」を表しています。これは、お祝いの「水引」を表し、縁起を担ぐ意味があります。