

給食だより 1月号



2024. 1 高松市立山田中学校

3学期が始まりました。寒い季節でも勉強に運動に励んでいることでしょう。今月は全国学校給食週間があります。みなさんの体と心を支えている「食」について考えてみましょう。

今月の旬の食べ物

金時にんじん・大根・レタス・食べて菜・ブロッコリー・ほうれん草
まんば・小松菜・白菜・かぶ

～1月の献立より～

いりにめし

【材料】	4人分
精白米	2カップ
いりこ	15g
油揚げ	1枚
つきこんにゃく	40g
ごぼう	40g
にんじん	40g
むき枝豆	20g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
食塩	小さじ1/2
だし昆布	5cm角

【作り方】

- ① 精白米を洗って水気を切る。
- ② 油揚げは小さめの短冊切り、ごぼうはさがきにしてあく抜き、にんじんは短めのせん切りにする。
- ③ 昆布で500cc程度のだし汁をとっておく。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れて沸かし、枝豆以外の具を入れて加熱する。
- ⑤ 火が通ったら、具とだし汁に分ける。
- ⑥ 炊飯釜に米とだし汁を入れ、水を加えて水分量を調整して炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったごはんにゆでておいた枝豆を入れて混ぜ、盛り付ける。



いりにめしは香川県の郷土料理で、瀬戸内海でとれる煮干しと、米、季節の野菜を、しょうゆで味付けして、炊き込んだものです。昔から、手早くできるおもてなし料理として、急なお客さんが来た時にいりにめしを炊いたと言われています。

年明け八菜うどんをいただきました



今年も「年明け八菜うどん」が給食に出ました。年明けうどんは、真っ白なうどんに紅い食材を加えて、おめでたい紅白の色を表しています。年の初めに食べることで、その年の幸せを願います。うどんに加える紅い食材は、にんじんやかまぼこ、えびなどを入れることが多いようです。また、たっぷりの野菜を使っているの、ヘルシーです。おいしくうどんを食べて、体も温まりました。

給食に登場！ ダイシモチ麦ごはん

1月15日の給食に「ダイシモチ麦ごはん」が出ました。ダイシモチ麦は、善通寺市で誕生したモチモチとした食感とプチプチした歯ごたえが特徴のもち麦です。善通寺市で誕生した弘法大師・空海にちなんで「ダイシモチ」と名付けられたそうです。

ダイシモチ麦は、食物繊維を多く含んでいて「おなかの調子を整える」、「食後血糖値の上昇をおだやかにする」という働きがあり、「機能性表示食品」の承認を受けています。

ダイシモチ麦の食感を味わいながら、おいしくいただきました。



冬野菜をたっぷり食べよう



旬の野菜を食べると、その季節にたくさんとりたい栄養がしっかりとれるようになっていきます。冬が旬の野菜は、体を温める働きをするものが多いので、風邪をひきやすい今の時季に、しっかり食べましょう。また、冬野菜は寒い冬に凍らないようにするため、夏野菜に比べて水分が少ないです。その分甘味があっておいしいという特徴があります。特に、白菜やほうれん草などは、「霜にあたると甘くなる」と言われ、寒い冬を乗り越えて収穫されたものは、甘くておいしく、さらに栄養価も高くなります。ハウス栽培されている白菜やほうれん草は、ハウスの戸を開けてハウス内の気温を下げ、甘くなるように育てることもあり、これを「寒締め」といいます。

給食には旬の冬野菜がたくさん出ているので、冬野菜を探しながら食べてもらいたいと思います。