



# 給食だより

新年明けましておめでとうございます。今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしておいて下さい。

## 冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

## 食のことわざ もちはもち屋



もちは本職であるもち屋がつくのが一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。



## 昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜



ねぎやんにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB<sub>1</sub> (豚肉などに多い栄養素) と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましよう。