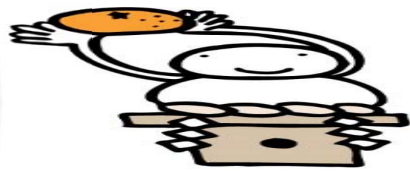




# 給食だより



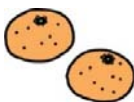
あけましておめでとうございます

平成27年1月配布

新しい年がスタートしました。今年目標はもう立てましたか？  
1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。  
家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年をはじめましょう。

## 旬の食べ物

### みかん



みかんにはビタミンCが豊富で、かぜをひきやすいこの時期にはうってつけの果物です。  
とくに白いすじに多いので袋ごと食べると食物繊維もたくさんとれて一石二鳥。  
洗ったり、加熱せずに食べることができるので、栄養素を失わずに取り込めます。

### れんこん



ハスの地下茎が肥大化したものがれんこんです。日本では、穴があいているので「先が見通せる」=縁起の良い食材とされ、お正月やおめでたい料理によく使われます。  
食物繊維が豊富で、ビタミンC・鉄分が多く、煮物、天ぷら、酢の物などにおすすめです。

## 元気の秘密はほうれん草！！

鉄分が豊富で、ほかにも冬の健康を守るカロテン、ビタミンC、成長に欠かせないカルシウム、葉酸がたくさん含まれています。



霜にあたると葉が縮んで肉厚になり、細胞が凍らないように糖分をたくわえるために甘みが増しておいしくなります。栄養価も夏より高くなります。

鉄分はビタミンCと一緒にとると吸収率が高まるので、両方含むほうれん草は、成長期の貧血予防にぴったりです。とくにビタミンCは冬に食べた方が3倍近く多くなることが知られています。

## 鏡開きで運開き！

お正月にお供えしたもちを下げ、1年の健康を願っていただくのが「鏡開き」の行事です。

### 切るのはご法度



いただくもちは縁起ものなので、刃物で切ることはしません。木づちでたたいたり、手で割って小さくします。

「割る」と言わずに「開く」と言う

おめでたい行事なので『切る』、『割る』という言葉も使いません。『開く』と言い換え、開運を願います。

### 焼くのもだめ



縁起物のもちを焼いて食べるのは火事を連想させるということで嫌う地方があります。鏡開きでは煮て汁粉にしたり、雑煮にするのが一般的です。

### 歯固めに

お正月に硬いものを食べ、歯の健康と長寿を祈る「歯固め」という風習もあります。硬い飴や鏡もちが歯固めに用いられることもあります。