

令和7年度

1月食育だより

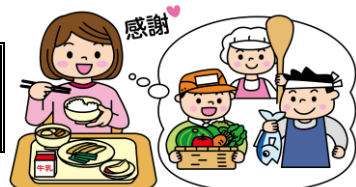


あいけんりつみよしとくべつしえんがっこう
愛知県立三好特別支援学校

もうすぐ冬休みです。楽しいイベントが多い時期ですが、体調に気を付けて、規則正しい生活を心がけましょう。

1月の目標

感謝して食べよう



もうすぐ冬休み！

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒くさくなることもありますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

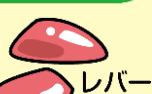


強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ

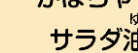


じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ



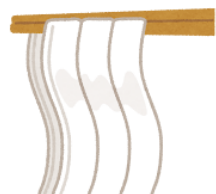
アーモンド

愛知を食べる学校給食の日

1月27日(火)

【きしめん】

名古屋名物の一つである「きしめん」は、平たくてつるつるしためんが特徴です。昔はキジ肉を使った「きじめん」というめん類があり、それがなまって「きしめん」になったという説、紀州の殿様が尾張の殿様にお土産に持ってきたため「紀州めん」と呼んでいたのが変化して「きしめん」となったという説などがあります。



裏面につづく

がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間

今年^{ことし}のテーマ「^{おおさか}大阪・^{かんさいばんぱく}関西万博記念給食^{ねんきゅうしょく}～^{かんさい}関西地方^{ちほう}の^{しょくぶん}食文化^か～」

今回は、昨年行われた大阪・関西万博を記念して、関西地方の食文化を紹介します。



^な奈良^{けん}県 奈良県

【色ごはん】

しょうゆ味の炊き込みごはんのことを奈良県では「色ごはん」と言います。

【にゅうめん】

奈良県の三輪地区は、そうめん発祥の地です。この地方では、夏は冷やしそうめん、冬はにゅうめんと一年中そうめんを食べるそうです。



^{きょうと}京都^ふ府 京都府

【肉じゃが】

肉じゃがは京都の舞鶴市の海軍で、東郷平八郎がイギリスで食べたビーフシチューが忘れられず、コックに作らせたものです。日本の代表的な家庭料理が、イギリスのビーフシチューをヒントに作られたというのはおもしろいですね。

【さわらの西京焼き】

「西京みそ」は京都で1000年の歴史がある甘い白みそで、京料理には欠かせない調味料です。



^{ひょうご}兵庫^{けん}県 兵庫県

【かつめし】

兵庫県の加古川市で、戦後、気軽に食べられる洋食として考え出されたのが、カツにデミグラスソースをかけた「かつめし」です。



【かす汁】

昔から酒造りが盛んな兵庫県の灘地区では、正月が明けると酒かすを使って、お正月に食べた魚のあらや野菜を煮込んだかす汁を食べる風習があります。

^{おおさか}大阪^ふ府 大阪府

【たこ焼き】

兵庫県の「明石焼き」をヒントに作られた大阪名物です。戦後の大阪では、お米より小麦粉が手に入りやすく、たこ焼きやお好み焼き、焼きそば、うどんなど安くてお腹いっぱいになる「こなもん」が庶民の味として定着しました。



【肉吸い】

肉吸いは、うどんが入っていない肉うどんの汁です。あるうどん屋さんの常連だった落語家が「肉うどん、うどんなしで！」と頼んだのが始まりで、大阪を代表する汁ものです。

