



食育だより

広島市立祇園中学校



栄養ミニ情報

ビタミンC

ビタミンCはストレスに対して抵抗力を高めるビタミンといわれています。ビタミンCの豊富な野菜や果物をしっかりととりましょう。

<働き>

- ・病気に対する抵抗力をつける
- ・ストレスを和らげる
- ・ガンを予防する
- ・鉄やカルシウムの吸収を助ける

ビタミンCは、水に溶けやすく、熱に弱いので、洗ったり料理したりする時は手早くしましょう。ただし、いも類のビタミンCは、熱を加えてもこわれにくいです。



日本の伝統的な食文化「おせち料理」

むかしから日本では、季節や行事のときに願いをこめた料理やごちそうが食べられてきました。その中でも、お正月料理は一年の始まりに食べることで、その年を元気に過ごすことができるよう願いがこめられています。雑煮とともに食べられるおせち料理の由来を紹介します。

さといも
親いもから子いも、孫いもと増えることから、子孫繁栄の願い。

伊達巻き
形が書の巻物に似ていることから、文化の発展を願う気持ち。

数の子
ひと腹の卵が多いことから、子孫繁栄の願い。

えび
ひげが長く、腰の曲がった姿が長寿の人に似ていることから、長生きできるようにとの願い。



くわい
芽がよく伸びた形にあやかり、「芽がでるように」との願い。今月の給食で登場します。

昆布巻き
「よろこぶ」という言葉にかけて、おめでたい食べものとして使われる。また、広布(ひろめ)とも言われ、運が広がるようにという意味。

黒豆
「健康」を表す「まめ」の言葉にかけて、一年まめに働き、まめに過ごせるようにとの願い。

れんこん
穴があいていることから「先の見通しがきく」という縁起のよい意味。

栗きんとん
黄金色の財宝にたとえられ、一年を裕福にすごせるようにとの願い。

田作り
いりこが田の肥料として使われていたことから、五穀豊穡の願い。

朝ごはんを作ってみよう



給食の献立から

<三色ごはん>

- <材料 4人分>
- ごはん 茶碗4杯
 - 鶏ミンチ肉 180g
 - しょうが 1かけ
 - しょうゆ 大さじ1・1/2
 - さとう 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 卵 3個
 - 食塩 少々
 - 油 適宜
 - 小松菜 1/3束

- <作り方>
- しょうがはみじん切り、小松菜は1cm程度に切ってゆでておく。炒り卵を作る。しょうがと鶏ミンチ肉を入れて炒め、調味し、そぼろにする。鶏そぼろ、炒り卵、小松菜を合わせる。ごはんの上に具をのせて食べる。



簡単!!

<じゃこトースト>

- <材料 4人分>
- 食パン 4枚
 - ちりめんじゃこ 大さじ4
 - きざみ焼きのり 適宜
 - マヨネーズ 大さじ3
 - スライスチーズ 4枚
- <作り方>
- 〔内の材料を混ぜ合わせる。食パンの上にをぬる。にスライスチーズをのせ、トースターで2~3分焼く。〕



11月の残食について

平均残食率

よく食べた料理

残食が多かった料理

野菜や根菜類を使った料理が多く残りました。好き嫌いをく食べてほしいものです。

- パン (1.6%)
- ごはん (6.6%)
- おかず (2.4%)

- ・ひろしまあげ あげ ちくわ、せんちゃん焼きそば (0.1%)
- ・パンバンジー、三色ソテー (0.2%)
- ・肉じゃが、チャンポン、牛肉と野菜のスープ煮、スイートポテトサラダ (0.4%)

- ・うずみ (7.7%)
- ・すまし汁 (5.7%)
- ・他人丼 (5.2%)
- ・さんまの塩焼き、けんちん汁、広島菜の煮びたし、手巻き寿司 (4.9%)