



# 給食だより



新しい年が始まりました。ご家庭では、お正月に雑煮やおせち料理など、めでたい料理をたくさん食べパワーをいただいたことでしょうか。今年も美味しい給食を作っていきたいと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるために、朝ごはんはしっかり食べて一日を元気に過ごせるようにしましょう。

**おせち料理って？**

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

**春の七草**

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

**旬の食材**      **みかん**

冬の果物としておなじみのみかん。ビタミンCがたっぷりで風邪予防にぴったりです。食べすぎると体が冷えてしまいます。

**旬の食材**      **ねぎ**

ねぎには体を温める作用があり、古くから風邪のひき初めに食べると良いとされています。緑の部分にはビタミンAが豊富に含まれています。

**旬の食材**      **たら**

寒い冬が旬のたらは、脂肪が少なくヘルシーな魚です。様々な調理法で美味しく食べられますが、おすすめは鍋物です。

## 今月の世界「ドイツ」



ドイツ料理は風土的に食材が不足しがちであるため、これを解消するための工夫が凝らされているのが特徴です。冬季には作物があまり取れないため、マリネやザワークラウト、ピクルス、ヴルスト（ソーセージ）等の保存食品が発達したそうです。

今回はホットドック、いろいろな野菜に肉やパスタなどを積み重ね、ホワイトソースをたっぷりかけてオープンで焼く「アウフラウフ」、発酵はさせませんが「ザワークラウト」、おやつは「シュネーバル」を予定しています。シュネーバルは紐状の生地を油で揚げた雪の玉と呼ばれるお菓子です。

