

# 自ら健康的な食生活を送ろう

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。正月は、おせち料理や雑煮などおいしい行事食がいっぱいです。食べすぎや、生活のリズムを崩してしまった人はいませんか、そこで、早起き、早寝、朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを整えましょう。

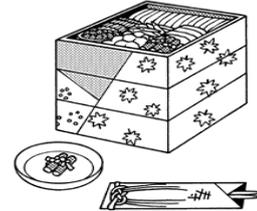
## 【正月料理について】

### 【おせち料理を知ろう】

おせち料理とは、本来は5節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）などの節目に、神様にお供えるためにつくられていた料理の事です。今は、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている料理には願いが込められたものばかりです。

（例）

- ・黒豆 = まめ（元気）に暮らせますように
- ・数の子 = 子孫繁栄 ・田づくり = 五穀豊穡
- ・えび = 腰が曲がるまで長生き（長寿）
- ・伊達巻 = 学業成就 など



## 【1月24日から1月30日は全国学校給食週間】

明治 22 年	昭和 22 年	昭和 27 年	今の給食
<p>おにぎり・塩さけ・漬物</p>	<p>ミルク・トマトシチュー</p>	<p>コッペパン・鯨の立田揚げ せんキャベツ・ジャム・ミルク</p>	<p>地場産物を活用した様々な献立</p>

日本の学校給食は、明治 22 年に山形県の私立忠愛小学校において貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て今に至っています。学校給食が食べられることや、関わってくださっている人々に、感謝をしましょう。

### ◇羽島市では、昔なつかし献立や岐阜県の特産品を使った献立の紹介をします◇

- 24日（金）…昭和40年代に食べられていた献立〔ソフト麺は、学校給食用に開発された麺〕
- 27日（月）…昭和20年代に食べられていた献立  
〔コッペパン、コロッケ、付け合わせ、トマトシチュー、牛乳〕
- 28日（火）…岐阜県の食材や郷土料理を使った献立〔船頭鍋、角ふの煮物〕
- 29日（水）…岐阜県の食材や郷土料理を使った献立  
〔奥美濃風カレー、れんこんチップス〕
- 30日（木）…明治22年の給食始まり献立〔塩鮭、ほうれん草のお浸し、みそ汁〕



旬の食材	献立紹介	『豆腐のチゲ』 14日
ほうれん草、小松菜、れんこん 白菜、かぶ、ねぎ、ブロッコリー みかん、寒ボウなど	〔材料（4人分）〕 サラダ油・・・小さじ1 豚肉・・・60g A { 日本酒・・・小さじ2 おろし生姜・・・大さじ1 おろしにんにく・・・小さじ1 水・・・600cc たまねぎ・・・1/4こ はくさい・・・1/10株 キムチ・・・50g B { 中華だし・・・小さじ2.5 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2 みそ・・・大さじ1 豆腐・・・ミパック2こ あさり（殻付き）・・・80g ＊あさがむき身の場合・・・40g 日本酒・・・大さじ1 にら・・・30g	〔下準備〕 ・調味料や材料を準備する ・豚肉をAの調味料で下味をつける ・野菜は好みの大きさに切る 〔作り方〕 ① 鍋を加熱しサラダ油をひき、下味をつけた豚肉を加えよく炒める。 ② ①に水を加え沸騰したら、たまねぎ、はくさいを加え加熱する。 ③ 次に、キムチとB調味料を加える。沸騰したら、豆腐、あさり、日本酒を加える。 ＊あさは、殻が開くまで煮る。 ④ 仕上げににらを加えて完成。
<b>岐阜県産の予定食材</b> 牛乳、米、小松菜、ブロッコリー 干し椎茸、白菜、豚肉		＊あさがむき身の場合は、下準備で酒蒸しして、にらと一緒に仕上げに加える。
<b>健康を考えた希望献立</b> 16日 中島小学校 20日 竹鼻小学校 23日 西部幼稚園		
<b>行事食</b> 7日～9日 お正月の料理 24日～30日 全国学校給食週間		