

2025年 巳年を迎え、気持ちも新たに夢や目標に向かって突き進んでいきましょう。

1月は寒さも本番となり、感染症がはやりやすくなります。手洗いやうがいをしっかりと、食事をおいしく食べて、元気にすごしましょう。

年末年始で生活リズムが乱れた人は、少しずつの調整えられるよう、温かい朝ごはんを食べて、一日を気持ちよくスタートできるようにしていきましょう。



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体を温める料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

体力をつける

**ビタミン、ミネラルの多い食材**  
⇒ 緑黄色野菜や果物

**発酵食品**  
⇒ 納豆、みそ、ヨーグルト

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説があります。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。七草がゆに入れる春の七草とは「せり」「なすな」「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、気軽に試してみてください。

**新年初日7日の給食に**  
せりとかぶのごはんを予定しています。  
レシピをもとに作っていただきね。

## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。(地方によっては日にちが異なります。)

給食では、鏡開き献立として10日(金)に**ちよこっとぜんざい**が出ます。よく噛んで食べ、健康な一年にしましょう。

**1月24日～30日は全国学校給食週間です!**

七草ごはん ～七草セット活用編～

|  |   |
|--|---|
| <p><b>&lt;材料 4人分&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 4人分</li> <li>・菜飯の素 6g</li> <li>・油揚げ 10g</li> <li>・七草セット 1パック</li> <li>・薄口しょうゆ 小さじ1弱</li> <li>・上白糖 2g</li> <li>・料理酒 小さじ1弱</li> <li>・水 45ml</li> </ul> <p>・お好みで、かぶや大根を追加してください♪</p> | <p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 七草を水で洗い、小さめに切る。油揚げは細切りにする。</li> <li>② フライパンで油揚げと七草を炒め、Aの調味料と水で味を調える。</li> <li>③ 炊けたごはんを菜飯の素と②の具を混ぜ合わせて完成。</li> </ol> |
|--|---|

尾道市の郷土料理や地産地消献立などが登場します。1889年に始まった学校給食について、食べて学びましょう。

☆クイズ☆  
下の①～③の年代別人気メニューを、表にあてはめてみよう!  
正解は農林水産省のホームページで確認してね。

①ソフトめんや揚げパン      ②鯨の竜田揚げ(オーロラソース)  
③カレーや鶏肉のから揚げ

| 年代     | 昭和初期～中期 | 昭和中期～後期 | 平成・令和 |
|--------|---------|---------|-------|
| 人気メニュー |         |         |       |