

# 1月の給食だより

## 《お正月料理のいわれと栄養》



あけましておめでとうございます。年が明け、2019年が始まりました。

当院でもお正月料理を予定しております。

お正月料理は、お正月を祝う日本の伝統料理であり、様々な願いが込められています。

### 田作り(ごまめ)

カタクチイワシを農作物の肥料として使うと大豊作となり、米が五万俵とれるという話から五穀豊穡を願う縁起物とされています。

#### カタクチイワシ

カルシウムだけでなく、カルシウム吸収を促進するビタミンDも多いので、**効率よくカルシウムを取ることができます。**



### 黒豆

『まめ』は本来、丈夫・健康を意味する言葉です。また、黒色は邪気を祓う色とされているため、厄除けの意味もあります。

#### 黒豆

抗酸化作用が期待できる**アントシアニン**と呼ばれる成分を含みます。



### 数の子

ニシンの魚卵を『二親(にしん)』と当て、多くの卵を持つことから子孫繁栄を願う縁起物とされています。

#### 数の子

血液中の中性脂肪を減らすといった作用が期待できる**DHA・EPA**を含みます。



### 昆布巻

昆布(こぶ)は『養老昆布(よろこぶ)』や子孫繁栄の『子生(こぶ)』などの語呂合わせがみられる縁起物です。

#### 昆布

海藻類で最も**ヨウ素**が豊富です。ヨウ素は発育や新陳代謝に欠かせない甲状腺ホルモンを作る上で必要な栄養素です。また、**食物繊維**も豊富です。



### 栗きんとん

黄金にたとえて豊かな一年を願い、金運を呼ぶとされる縁起物です。

#### 栗

種実類には珍しく**ビタミンC**が豊富な食品です。**食物繊維**が多いことも特徴です。



## ☑お正月・新年会もバランスよく

1月はおせち料理や新年会などの宴会料理が続くため、**つい食べ過ぎて栄養バランスを崩しやすい**です。楽しみつつも、『お正月太り』にならないよう、**主食・主菜・副菜**を毎食揃え、**色々な食材をまんべんなく**食べるようにしましょう。



主食



主菜



副菜

●六雁監修、『御節大観』,旭屋出版 ●廣田孝子監修、『食材辞典』,学研 ●吉田企世子・松田早苗監修、『あたらしい栄養学』,高橋書店 参考

### めざましスイッチ朝ごはん

#### 給食だより

#### 栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に  
“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると  
1日の野菜の摂取目標量(350g  
以上)に近づきます

● 2019年1月1日