

# 1月食育だより

高崎学校給食センター



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

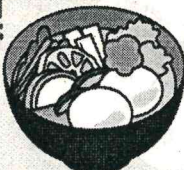

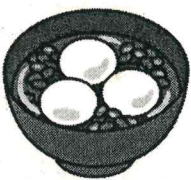
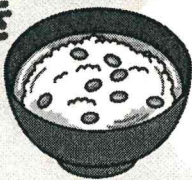


さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などでとりやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。



<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> 	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

## 朝ごはんレシピ

### ◎かんたんたまごサンド

【材料 2人分】

- 食パン (4枚切り): 1枚
- たまご: 2個
- マヨネーズ: 大さじ2
- 塩: 少々

【作り方】

- ① たまごを耐熱ボールにいれ、フォークで軽く混ぜる。ラップをせずに電子レンジ (600ワット) で50秒加熱する。いったん取り出してかき混ぜ、再びラップをせずに20秒加熱する。
- ② ①にマヨネーズと塩をいれ、混ぜる。
- ③ パンを2等分にし断面に包丁で切れ目を入れる。
- ④ パンに②をはさんだらできあがり! (引用: やまでらくみこのレシピ)

