

給食紹介

令和 7年 1月 17日(金)

ごはん 牛乳
ぐんまの納豆 豚汁
白玉ぜんざい

邪気を払う・魔除けできると古くからかえられてきた小豆（あずき）を食べることで、1年の健康を願い小正月の行事食として『ぜんざい』をたべる風習があります。



白玉ぜんざい

あずきは、縄文遺跡からも発見されるほど、日本では昔から親しまれてきました。栄養面からみても、大豆の外皮に含まれる“サポニン”は血中コレステロールを排出する作用があります。食物繊維も多く含まれ、腸内環境を整える作用もあります。また、あずきの赤い色素は“アントシアニン”で活性酸素の働きを抑え、老化防止、生活習慣病予防など期待できます。栄養価にも優れる“あずき”を大昔から食べていたとしたら、日本の食文化の歴史、恐るべし！！素晴らしいですね。後世にも継承していきたい食文化です。給食では、伝統食・行事食など食文化もお伝えしています。

『白玉ぜんざい』は、給食室で朝から“あずき”を煮て作りました。“もち”＋“あずき”で、ブドウ糖補給&やる気UP↑&学力UP↑ 応援メニューです。味わって食べてくださいね。