



# 1月の給食一口メモ



2021 二本松市東部学校給食センター

<p><b>12日 春の七草(緑)</b> 「1月7日に七草がゆを食べると病気になる」と言われます。七草には、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、ビタミンCやカリウムが多く、日本ではいも類として扱われていますが世界では小麦、米、とうもろこしと並ぶ主要作物で、エネルギー源としての役割も果たします。</p> <p>春の七草：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</p>	<p><b>13日 ジャガイモ(黄)</b> ジャガイモは1600年頃に現在のインドネシアのジャカルタから長崎に伝わりました。ビタミンCやカリウムが多く、日本ではいも類として扱われていますが世界では小麦、米、とうもろこしと並ぶ主要作物で、エネルギー源としての役割も果たします。</p>	<p><b>14日 郷土料理</b> 郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、広く言い伝えを受け継がれている地域固有の料理です。 いかにんじんは、福島県東北地方の郷土料理です。味わって食べましょう。</p>	
<p><b>17日 フリ(紫)</b> みなさんが目にするブリはどんな姿をしていますか？お店では切り身で売られていることが多いですが、体の長さが1mほど、体重は10kgほどの大きな魚です。「寒ブリ」と言われるように、冬に獲れるブリが最もおいしいそうです。</p>	<p><b>18日 みそ(紫)</b> ごはんやパンに多いブドウ糖は脳と体を働かせるスイッチの役目があります。ブドウ糖が働くためにはビタミンB群が必要で、それらを多く含むのが大豆です。日本人は昔から食事のときにご飯とみそ汁で頭と体の健康を保ってきました。</p>	<p><b>19日 フロccoli(緑)</b> 緑黄色野菜の代表です。同じ量で比べると、ビタミンCはキャベツの約3倍含まれています。ビタミンCは、①風邪や病気から体を守る ②鉄の吸収をよくして貧血を予防する ③肌をきれいにする、等の働きがあります。</p>	<p><b>20日 にんじん(緑)</b> にんじんは、切っても切っても濃い色をしている野菜なので「緑黄色野菜」の一つです。にんじんに含まれる「βカロテン」は体の中に入ると「ビタミンA」に変わります。ビタミンAは、風邪などから体を守る免疫力を高めるはたらきがあります。</p>
<p><b>21日 ほうれんそう(緑)</b> 今では1年中手に入るほうれんそうですが、夏と冬では、おいしさはもちろん、栄養価も違います。特にビタミンCとカロテンの変化は大きく、冬のほうれんそうは夏の2倍から3倍も多くなります。寒さに耐えて養分を蓄える、冬が旬の野菜です。</p>	<p><b>24日 今日から給食週間</b> 全国学校給食週間は昭和25年から始まった取組で、学校給食への理解や関心を深めることを目的としています。学校給食は貧しい子どもを飢えから救うのが目的でした。現在は食の正しい知識を身に付ける、重要な役割を担っています。 給食週間は東部学校給食センター管内「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の優秀賞受賞献立を紹介し、給食風アレンジした料理もあります。楽しみにしてください。</p>		<p><b>25日 新殿小学校3年 安齋 緑さんの献立</b> 小学校下学年の部優秀賞「野菜たっぷり朝ごはん」の『ごはん』、『じゃこたま』、『ツナ入りおひたし』、『みそ汁』をとり入れました。</p> 
<p><b>26日 いよかん(緑)</b> 酸味と甘みのバランスがよく、皮は厚いがむきやすいこともあり、かんきつ類では、うんしゅうみかんに次いで生産量が多い、身近なみかんの仲間です。産地は主に愛媛県です。</p> 	<p><b>27日 小浜中学校1年 三浦 桃果さんの献立</b> 中学校の部優秀賞「おばあちゃんの畑の恵み弁当」の『夏野菜ピラフ』、『ハム』、『カレー風味』をとり入れました。</p> 	<p><b>28日 小浜小学校6年 伊東 蒼空さんの献立</b> 小学校上学年の部優秀賞「笑顔あふれる朝ごはん」の『しそみそおにぎり』、『ピーマンの肉づめ』、『レモンのはちみつヨーグルト』をとり入れました。</p> 	<p><b>31日 白菜(緑)</b> キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科に分類される、秋から冬にかけて旬の野菜です。体の余分なナトリウムを排出するカリウムや、皮膚や粘膜の健康に役立つビタミンCを多く含みます。クセがないのでいろいろな調理法で楽しむことができます。</p>



## あけましておめでとございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？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太りやすい時期です。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ましょう。

### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p> 	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p> 	<p>調味料を使い過ぎ ない</p> 	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p> 
---	---	--	---