



# 2月の給食一口メモ



二本松市東部学校給食センター

<p><b>1日 よい姿勢で食べよう</b> 正しい食事マナーの基本はよい姿勢で食事をすることです。よい姿勢で食事をすることは、まわりの人に不快感を与えないだけでなく、消化のはたらきも助けます。勉強や運動の時も姿勢をよくすることを心がけましょう。</p>	<p><b>2日 小魚(赤)</b> 歯や骨の主な材料はカルシウムです。魚の骨にはカルシウムが多いので、小魚を骨ごと食べると丈夫な歯や骨がつけられます。 小魚をよくかんで食べ、丈夫な歯や骨をつくりましょう。</p>	<p><b>3日 イワシ(赤)</b> イワシはニシンという魚の仲間です。みなさんが普段食べているしらす干しや煮干しもイワシの稚魚を利用・加工した食品です。 給食だけでなく、家庭でも積極的に魚を食べましょう。</p>	<p><b>4日 黒糖(黄)</b> 黒糖は、白糖に比べて栄養が高いです。白糖は、砂糖を白くきれいにする過程(精製)で栄養素がほぼ失われてしまいます。黒糖は、不純物などを取り除く精製の砂糖の状態であるため、無機質やビタミンを多く含んでいます。</p>
<p><b>7日 春雨(黄)</b> 春雨は緑豆やさつまいも、じゃがいもでんぷんから作られます。サラダの他にも煮物や炒めものなどいろいろな料理に使用されます。 名前は春に降る細い雨に由来しています。</p> 	<p><b>8日 かみかみ献立</b> よくかんで食べると、「こめかみ」が動きます。こめかみは、物をかむと、この部分が動くことから「米噛み」という名前がつけました。米以外のものをかんでも動きますが、日本の主食が昔から米であったことがわかります。</p>	<p><b>9日 花野菜(緑)</b> 白いカリフラワーは、実はブロッコリーの突然変異によってできたものです。カリフラワー、ブロッコリー、どちらも野菜の中では数少ない、花のつぼみを食べる「花野菜」で、独特の形と存在感があります。</p>	<p><b>10日 キムチ</b> 韓国のキムチは、ヤンニョムと呼ばれる合わせ調味料に白菜や大根、にんじんなど、様々な食材を漬けて作られます。日本ではキムチ風味の調味料に野菜を漬けた商品も「キムチ」として売られています。日本人に合う味に調整されています。</p>
<p><b>14日 枝豆(緑)</b> 枝豆には、良質なたんぱく質が多く含まれています。また、食物繊維も含まれており、腸内環境を整える効果があります。今日の献立の枝豆サラダには、一人10gの枝豆が入っています。よく噛んで栄養素の吸収をよくしましょう。</p>	<p><b>15日 おから(赤)</b> 昔、近くに豆腐屋がないところでは、豆腐作りの道具をこの家でもそろえていました。 おからは、大豆から豆乳をしばって、豆腐を作った残り物で、食べ物を粗末にしないように、おから炒り(うの花炒り)などにして食べられました。</p>	<p><b>16日 バンサンスー</b> バンサンスーとは「伴三糸」と書き、三種類の材料を、糸のように細くせん切りにしてあえるという意味です。材料は、蒸し鶏、ハム、くらげ、きゅうり、はるさめ、錦糸卵などから取り合わせを考えて選び、酢じょうゆにごま油をあえます。</p>	<p><b>17日 ヨーグルト(黄)</b> ヨーグルトや牛乳などを乳製品といいますが、カルシウムが多く含まれていて骨を丈夫にしてくれます。骨は、体を支えてくれる柱のようなものです。ヨーグルトを食べ、カルシウムをとりましょう。</p> 
<p><b>18日 にんじん(緑)</b> にんじんと大根は、根の部分が土の中に長く太く成長するのは同じですが、太り方は逆です。にんじんは外側から成長するのに対し、大根は内側から成長します。縦に切ってみると違いを観察できます。</p>	<p><b>21日 食事の手洗い</b> 給食の前には手は洗いましたか?冬でも運動をすると汗をかきやすくなり、細菌も繁殖しやすくなっています。給食の前には、当番でない人もしっかりと手を洗いましょう。家でも食事の手洗いを忘れないでください。</p>	<p><b>22日 ぶた肉(赤)</b> 中国ではぶた肉を古くから食用にしていました。中国では肉の部分だけでなく、内臓から骨、耳や皮もほとんど上手に料理します。一方イスラム教徒の間では食べることを禁じられています。栄養価が高く、利用価値の高い食品といえます。</p>	<p><b>24日 卵(赤)</b> 卵は栄養価が優れていて、特にその良質なたんぱく質から「たんぱく質の王様」と言われています。新鮮なものは殻の表面がざらざらしていて、塩水に入れると沈むので試してみてください。</p>
<p><b>25日 サケ(赤)</b> サケは料理の仕方を工夫することで、骨やうろこまで食べることができます。捨てる部分が少ないので、アイヌ民族(北海道の先住民)はサケのことを「神の魚」として大切にしているそうです。</p>	<p><b>28日 カジキ(赤)</b> 福島県立小名浜海星高等学校の海洋実習船「福島丸」が水揚げしたカジキを原料に使ったカジキカツです。中濃ソースやザラメ糖などを合わせて作った特製ソースをたっぷりかけました。</p>	 <p>給食食べたら元気いっぱい!!!</p>	