



1月の給食一口メモ



2023 二本松市東部学校給食センター

<p>11日 にんじん(緑) 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>12日 春の七草(緑) 「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、ビタミンの不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあります。 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>13日 ブロッコリー(緑) 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風邪や病気がから体を守る 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>今月もごはんコンテスト 入賞作品を給食風にアレンジした料理もあります。楽しみにしててください。</p> 
<p>16日 白菜(緑) 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>	<p>17日 小浜中学校3年 伊東萌生さんの献立 中学校の部アイデア賞「栄養チャージ弁当」から「ちくわとピーマンのきんぴら風炒め」を取り入れました。ピーマンの苦手な人もおいしく食べられそうですね。</p> 	<p>18日 東和中学校3年 廣田 紗希さんの献立 中学校の部優良賞「暑い夏のためのスタミナ弁当」から「じゃがいもチーズ焼き」を取り入れました。じゃがいもとチーズの相性がよい、おいしいメニューですね。</p>	<p>19日 カレー粉 もともとカレーは、インドで食べられていた料理ですが、インドにはカレー粉はありませんでした。インドではその日の体調によって香辛料を組み合わせてカレーを作っています。カレーをつくるたびに香辛料を作るのは大変だということで、カレー粉が考えられそうです。</p>
<p>20日 東和小学校5年 菅野 太雅さんの献立 小学校高学年の部アイデア賞「梅干しパワーで暑さ吹き飛ばし満点朝ごはん」から「まいたけのみそしる」を取り入れました。まいたけの香りが食欲をそそります。</p>	<p>23日 小浜小学校2年 三浦 琉海音さんの献立 小学校低学年の部アイデア賞「おさら1まいでおなかいっぱい」の「トマトと卵のスープ」を取り入れました。トマト、たまねぎ、卵と簡単に作れるおいしいメニューですね。</p>	<p>24日 今日から給食週間 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。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。</p>	
<p>25日 川俣しゃも 川俣町は絹織物が盛んで、多くの絹長者がいました。その人達の娯楽として闘鶏（鶏同士を戦わせる）を楽しんでいました。そのため単鶏（しゃも）を飼うことが多く、そのなごりがもたらしたそうです。</p>	<p>26日 あおさ あおさは、ひとえぐさといわれるのりの一種で、海藻の仲間です。福島県でも養殖されています。みそしるに入れたり、つくし煮などで食べたりします。磯の香りが楽しめるカルシウム豊富な食品です。</p>	<p>27日 クイズ 日本で初めて牛乳を飲んだのは、いつでしょうか。 ① 昭和時代 ② 明治時代 ③ 飛鳥時代 答え③ 飛鳥時代に中国から伝わりました。当時天皇や貴族など限られた人たちの薬としての飲まれていたようです。日本で一般的になったのは、明治時代になってからです。</p>	<p>30日 岩代中学校1年 遠藤 美味さんの献立 中学校の部優良賞「福島花咲弁当」の『ざくざくごはん』を取り入れました。郷土料理であるざくざくをごはんに入れて、味ご飯にしました。</p>
<p>31日 ジャがいも(黄) じゃがいもは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>1月24日～1月30日学校給食週間です</p> <p>学校給食のはじまり</p>   		