

きゅうしよくメモカレンダー



1月 Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火	水	木	金
<p>あけましておめでとうございます！ 3学期が始まり、いよいよ今の学年で過ごすのも、残り3ヶ月となりました。寒い日が続きますが、生活リズムをととのえて、朝ご飯をしっかり食べ、風邪をひかないように元気に過ごしましょう。</p>				
		<p>10 ☆ 赤飯 ☆ </p> <p>お赤飯は、もち米に「小豆」や「ささげ豆」を混ぜて蒸したものです。お赤飯の赤い色は、魔除けの意味があり、災いをさけるといわれ、お祝いの日に食べられています。今日の主食は、成人の日にちなんでお赤飯です。</p>	<p>11 ☆ 冬野菜 ☆</p> <p>今日のシチューには、冬野菜の白菜、かぶ、ほうれん草が入っています。野菜のほとんどは、1年中みかけることができ、それぞれに旬があります。旬の時期になると、たくさん出るので、安く手に入るだけでなく、栄養も多くなり、味もおいしくなります。</p>	<p>12 ☆ エスカロップ ☆</p> <p>北海道根室市のご当地料理で、バターライスに豚カツをのせ、デミグラスソースをかけたものです。エスカロップとはフランス語で薄切り肉のことをいい、元々は地元の漁師が手早く満腹感を満たすことのできるメニューとして考案されました。</p>
<p>15 ☆ 旬の野菜 大根 ☆</p> <p>大根の旬は、11月～3月です。大根の白い部分にはビタミンCが多く含まれていて、免疫力を高めてくれます。鍋、煮物、サラダ、薬味など、いろいろな料理に使われる大根。今日は根菜の味噌汁に入っています。</p> 	<p>16 ☆ タッカルビ ☆</p> <p>タッカルビは、鶏肉と野菜を使った韓国料理です。「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」をあらわし、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味です。トックというお餅と、赤味噌とコチュジャンで甘辛く味付けしています。トックはよく噛んで食べましょう。</p>	<p>17 ☆ 旬の野菜 かぶ ☆ </p> <p>かぶは、古くから日本に伝わり、農作物として各地に根付いてきました。加熱すると柔らかくなるかぶは寒い時期の方が甘みが増し、おいしくなります。呼び方はさまざまありますが、「かぶら」や「かぶな」とも呼ばれます。七草粥に入れる「すずな」も「かぶ」のことです。</p>	<p>18 ☆ フロッコリー ☆ </p> <p>フロッコリーは、「緑花やさい」とも呼ばれ、つぼみとその茎を食べる野菜です。野菜の中でもビタミンCが特に豊富です。鉄分も多く含まれますが、ビタミンCは鉄分の吸収を助けることから、効率よく鉄分を体に取り入れることができるので、貧血予防になります。</p>	<p>19 ☆ 味噌 ☆</p> <p>味噌は、味噌汁や炒め物、和え物に使われていますが、坦々麺の中にも味噌が入っています。味噌は大豆を発酵させてできたものです。大豆から作られるものには、味噌以外に、醤油、豆乳、湯葉、豆腐、納豆、油揚げなどたくさんの食べ物があります。</p>

見 22

☆ 手洗いうがい ☆

風邪やインフルエンザが流行る時期になりました。

外から帰ってきた時や食事の前などに、手洗いうがいをするようにしましょう。



にち 22日は

火 23



☆ カレーの日 ☆

1982年1月22日は、全国の小中学校で一斉に給食をカレーにしたことにちなんで、カレーの日と定められました。インド料理を元に、イギリス人がシチューのようにアレンジをし、日本に伝わりました。今では給食の定番のメニューになっていますね。

きょうどいようり 郷土料理

水 24



☆ 北海道 ☆

噴火湾汁は、北海道の西部にあるふんかかん 噴火湾でとれた鮭やホタテを使った味噌汁です。ホタテは1年を通して食べられますが、1月が最も厚みと旨みの増す時期です。また、ビタミンB12や鉄分も含まれ、貧血予防にもなります。海の幸を味わいながら食べてみましょう。

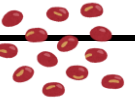
木 25



☆ 多摩市産 ☆

今日は、多摩市でとれたブルーベリーでつくったジャムをだします。多摩市では、ブルーベリー以外にも甘夏、ぶどう、みかんなどの果物や、大根、小松菜、白菜など、たくさん野菜を作っています。農家さんに感謝しながらいただきます。

金 26



☆ 京都 ☆

いとこ汁とは、あずきや芋、根菜類、こんにゃく、なすなどを入れた汁物です。名前の由来はいくつかありますが、従妹にちなんで、真材を追い追い（甥）に入れていくからという説や、肉なしで野菜ばかり（近親関係）を入れるからという説があります。

きょうどいようり 郷土料理

29



☆ 宮崎 ☆

チキン南蛮は、宮崎県発祥の鶏肉料理です。鶏肉の唐揚げを甘酢に絡め、その上からタルタルソースをかけています。宮崎県は、鹿児島県に次いで鶏の飼育が盛んで、出荷量3位の岩手県を含めた3県で全国の出荷量の半分以上になります。また、切干大根は宮崎県が生産量日本一の食材です。

きょうどいようり 郷土料理

30



☆ 東京都 ☆

今日は、東京都の八丈島でとれたムロアジと明日葉を使った料理です。ムロアジはメンチカツに、明日葉はお浸しに入っています。明日葉は、今日葉をつんでも明日には新しい葉がでるといわれるほど生命力の強い植物です。少し苦みがありますが栄養たっぷりです。

31

☆ 鶏肉 ☆

鶏肉は食べる部位によって、味や食感も違うので、それぞれの特徴を生かして料理に使われています。また、免疫力を高めてくれるたんぱく質や、肌荒れ予防になるビタミンAが多く含まれています。冬の乾燥による肌荒れや、風邪をひきやすい寒い季節に役立つ食材です。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
 多摩市、東京、京都、北海道、宮崎の地場産物
 や郷土料理を用意しました。
 どんな料理が楽しみにしてください。

みなさんの家で食べている雑煮のおもちはどのような形をしていますか？丸もちですか？角もちですか？雑煮に使われるおもちは地域によって違います。関西地方では「円満」の意味を持つ縁起物の丸もちがよく使われ、関東地方や寒冷地では手早く数多く作れる角もちがよく使われるようです。さらに雑煮の汁も関西風は白味噌仕立て、関東風はすまし汁が多いようです。小豆汁の雑煮をだす地域もあります。中に入る具も、その土地の産物が入るため、地域によって違ってきます。また、おもちを焼いてから入れるのか、焼かずに入れるのかという違いもあります。

雑煮は、地域や家庭によって本当にさまざまです。調べてみるとおもしろいですね。

