




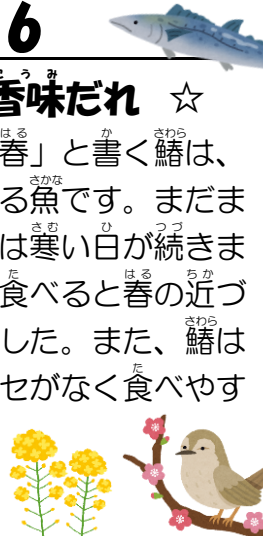

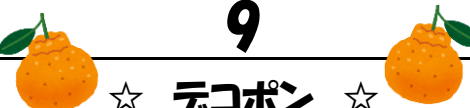


# きゅうしよくメモカレンダー

## 2月 Bコース



たましりつがっこうきゅうしよく みなみのちようりしよ  
**多摩市立学校給食センター南野調理所**

月	火	水	木 1	金 2
<p style="text-align: center;">  <b>食事</b>を味方につけよう！   </p> <p>寒くなると血のめぐりが悪くない、集中できずにボーッとしてみます。血のめぐりを良くするには、1日3食バランスよく食べ、汁物で体を温めるのが効果的です。今月の給食には、血のめぐいや頭のはたらきをよくする食べ物をたくさん使っています。食事を味方につけて、午後の勉強も頑張ってください！！</p>			<p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">☆ 節分の日 ☆</p> <p>3日は節分です。節分の日には、福豆や恵方巻き、イワシを食べる習慣があります。ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「ひいらぎ鱈」を家の玄関などにつらし、鬼を追い払います。今日は鰯の梅煮です。骨ごと食べて、鬼を追い払い、1年の健康や幸せを祈りましょう。</p>	<p style="text-align: center;">☆ 春巻 ☆</p> <p>春巻の具は、野菜やお肉、春雨が一般的ですが、ウィンナーやチーズ、納豆などを入れてアレンジしてもおいしいです。今日の給食の春巻には、豆腐が入っています。いつもと違った春巻を楽しんでください。</p> 
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">☆ カツカレー ☆</p> <p>今日は、カツカレーです。カツカレーには「勝つ」という言葉が入っているので縁起がよく、テストや試合前に験担ぎの意味でよく食べられています。カツカレーを食べて、寒い冬に打ち勝ちましょう！</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">☆ 鯖の香味だれ ☆</p> <p>「魚」へんに「春」と書く鯖は、まさに春を告げる魚です。まだまだ春を感じるには寒い日が続きますが、昔は鯖を食べると春の近づくを感じていました。また、鯖は青魚ですが、クセがなく食べやすい魚です。</p> 	<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">☆ キムチ ☆</p> <p>キムチは韓国の代表的な漬物です。韓国では家で手作りするのが一般的で、お嫁さんは結婚する前に必ず覚えなければいけない料理のひとつと言われています。今日はキムチで味付けした野菜炒めです。辛すぎないように味付けしています。</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">☆ ひよこ豆 ☆</p> <p>ひよこ豆は、形がひよこに似ていることから名づけられました。とんがっている部分がひよこのくちばしに似ているそうです。小さい豆ですが、体をつくるたんぱく質や体の調子を整える食物繊維がたっぷりです。</p> 	<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">☆ デコポン ☆</p> <p>デコポンは、みかんより大きく、甘みがつまっていておいしいです。野菜や魚は、採れたてが新鮮でおいしいですが、みかんやデコポンなどの柑橘類は、収穫して1ヶ月ほど倉庫で寝かせる「追熟」をすることで、酸味が甘みにかわり、とても美味しくなります。</p> 

月 12	火 13 しよくじ みかた 食事を味方につけよう	水 14	木 15 しよくじ みかた 食事を味方につけよう	金 16 よく噛もう！
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">振替休日</p>	<p>☆ 鯖パワー ☆</p> <p>鯖は勉強をがんばるみなさんにオススメの食べ物です。全身の血液をサラサラにし、血めぐりをよくしてくれます。そして、頭のはたらきをよくし、記憶力がアップします。この栄養は、魚の身だけでなく皮にもたくさん含まれています。いつもは魚の皮を残していても、今日はひとくち食べてみてください。いつもより午後の勉強に集中できるかも！？</p>	<p>☆ バレンタインデー ☆</p> <p>14日はバレンタインデーです。日本では、女性が大切な人にチョコレートをプレゼントする習慣があります。海外では、男性からも女性からも、チョコレートに限らず愛の気持ちを形にしてプレゼントをします。今日は、給食を食べてくれているみなさんへ感謝の気持ちを込めて、ハート型のコロッケを出します。完食してくれるとうれしいです。</p>	<p>☆ 吉野汁 ☆</p> <p>吉野汁とは、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた冷めにくい汁なので冬にぴったりです。くず粉の名産地が奈良県吉野であることから吉野汁と名づけられました。まだまだ寒いので、吉野汁を食べて体を温めましょう。</p>	<p>今日は、イカやごぼう、茎わかめなど歯ごたえのある食べ物を使っています。よく噛むと頭の働きが活発になり、集中力や記憶力がアップします！他にも虫歯予防や太らないようにしてくれます。ひとくち30回を目安に噛んで、味わって食べましょうね。</p> 
<p>☆ ナムル ☆</p> <p>給食のサラダの中でナムル、ナムルドレッシングがとても人気があります。ナムルは韓国料理で、韓国では毎食食べるぐらい定番な料理です。サラダのように食べたり、ピビンバや海苔巻き具材に使われます。給食では、もやし、ほうれん草、にんじんで作りますが韓国では、なすや小松菜、ブロッコリーなど好きな野菜を使ってナムルを作っています。</p>	<p>☆ 豆腐ハンバーグ ☆</p> <p>豆腐は大豆から作られています。大豆には、午前中にたくさん勉強して疲れた頭をリラックスさせ、午後の勉強のために頭のはたらきをよくしてくれる栄養が入っています。豆腐ハンバーグを食べて、午後の勉強もがんばってくださいね！</p>	<p>☆ チキンクリームライス ☆</p> <p>給食の人気メニューのひとつです。朝から100kg以上の玉ねぎを剥いたり切ったり、ホワイトルウも手作りしています。調理員さんが頑張って作っているので、完食してくれるとうれしいです。いつもは、ケチャップ味のご飯ですが、今日はカレー味ご飯にかけて食べてください。</p>	<p>☆ 肉野菜炒め ☆</p> <p>今日の肉野菜炒めには、黒い「きくらげ」が入っています。きくらげは、きのこの仲間です。木に生えていますが、見た目がクラゲに似ていることから「木のクラゲ→きくらげ」と名づけられたそうです。コリコリしていておいしいので、お肉や野菜と一緒に食べてください。</p>	<p>☆ 根菜のごま汁 ☆</p> <p>ごま汁は香ばしいごまの味がする味噌汁です。ごまは、昔から長生きの妙薬とされ、健康や美容のために食べられてきました。体をつくるたんぱく質や骨をつくるカルシウムなどが入っています。たくさん野菜と一緒に煮込んだ栄養たっぷりのごま汁です。</p>
<p>☆ 大麦入りマカロニスープ ☆</p> <p>大麦は、麦茶やビールの原料に使われる穀類です。給食の麦ご飯にも大麦を使っています。大麦は、お腹の調子を整える食物繊維がお米の20倍もあります。今日は、マカロニスープに入れました。食缶の底に沈んでいるかもしれないので、しっかり混ぜて盛るようにしましょう。</p>	<p>☆ ハヤシライス ☆</p> <p>今日のハヤシライスは、お肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。ハヤシライスは洋食で、ヨーロッパやアメリカの料理だと思われがちですが、実は日本で考えられた料理です。ハヤシライスの由来は、洋食料理屋をやっていたハヤシさんが作り始めたから「ハヤシライス」と名づけられたそうです。</p> 	<p>☆ シイラの唐揚げ ☆</p> <p>シイラは背中が青色でお腹に金色のラインが入っています。体長2メートル、体重40kgほどある大きな魚です。日本では、あまり食べられていませんが、白身魚で食べやすく、ハワイではマヒマヒと呼ばれ、よく食べられています。今日は、唐揚げにして甘辛だれで味付けしています。</p>	<p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">規則正しい生活をしよう！</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">早寝・早起き・朝ごはん 生活のリズムを整えましょう。 生活リズムを整えることは風邪予防にもなります。 また、朝ごはんを食べると体温が上がり、体や頭が目覚めます。</p> 	