




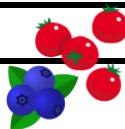

きゅうしよくメモカレンダー

1月B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>新年 謹賀</p> <p>しんねん ぎんがしんねん</p> 	<p>いよいよいち学年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザが流行る時期です。引き続き、手洗い・うがいと栄養バランスの良い食事を心がけましょう。</p>	<p>☆ 揚げパン ☆</p> <p>揚げパンは、戦後間もない頃、固くなったパンをおいしく食べるために考えられたメニューです。甘いものが少なかった時代、砂糖をまぶした甘い揚げパンは、とても人気がありました。</p> 	<p>☆ 早寝・早起き・朝ごはん ☆</p> <p>休みの日になると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。朝ごはんには、体を自覚めさせるスイッチの役割があり、一日を元気に過ごすことができます。</p> 	<p>☆ ワカサギ ☆</p> <p>寒い冬に池や湖に張った氷に穴をあけて釣るワカサギ釣りがとても有名です。頭から丸ごと食べることができるワカサギは、カルシウムがたっぷりです。</p> 
<p>14 成人の日</p> 	<p>15 ☆ 赤飯 ☆</p> <p>赤飯は、もち米に「小豆」や「さげ豆」を混ぜて蒸した料理です。赤飯の赤い色は、魔除けの意味があり、災いを避けるといわれ、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赤飯です。</p> 	<p>16 ☆ どさんこ汁 ☆</p> <p>北海道は、海に囲まれた大きな土地に自然がたくさんあります。農業や漁業が盛んで、日本の約1/5の食料が北海道で作られています。どさんこ汁の「どさんこ」は北海道を意味し、北海道の特産品がたくさん入っています。</p>  	<p>17 ☆ すごいぞ! 麦ごはん ☆</p> <p>麦ごはんは、お米に大麦を混ぜて炊いたごはんのことをいいます。大麦には、お腹をきれいに掃除してくれる食物繊維がたくさん含まれており便秘を解消してくれます。</p> 	<p>18 ☆ 白菜 ☆</p> <p>白菜などの冬野菜は、寒くなればなるほど、おいしくなる野菜です。冬の寒さで野菜自身が凍ってしまわないように水分を減らして、糖分やビタミンなどの栄養分に変えています。</p> 

 <h2>21</h2> <p>☆ のっぺい汁 ☆</p> <p>里芋、人参、白菜などの季節の野菜類をだし汁で煮込んだ、とろみのある汁物です。全国各地に昔から伝わる郷土料理で「のっぺ」、「のっぺ汁」など色々な呼び方をします。冬は温かく、夏は冷やして食べることもあります。</p>	 <h2>22</h2> <p>☆ 1月22日はカレーの日 ☆</p> <p>1982年1月22日に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。カレーライス、玉ねぎや人参などの野菜だけではなくお肉も入っていて一皿でも栄養バランスの良い料理です。</p>	 <h2>23</h2> <p>☆ 多摩市産の味噌 ☆</p> <p>今日の味噌汁には、多摩市でとれた大豆や米で作った味噌「原峰のかおり」を使っています。味噌は、仕込んでから食べられるようになるまでに最低でも4ヶ月ほどの時間がかかる食品です。地元の農家さんたちに感謝していただきましょう。</p>	 <h2>24</h2> <p>☆ 多摩市産の野菜や果物 ☆</p> <p>今日のジャムは、多摩市でとれたブルーベリーで作っています。多摩市では、甘夏、ぶどうなどの果物や大根、白菜、ねぎなどの野菜もたくさん作っています。今日のチリコンカンには多摩市産のミニトマトで作ったトマトピューレを使っています。</p>	 <h2>25</h2> <p>☆ 東京都の島の恵み ☆</p> <p>今日は東京都の八丈島の特産品であるムコ鰯、トビウオ、伊豆諸島産の寒天を使った献立です。東京都には330の島があり、全国で6番目の多さになります。東京の島では漁業が盛んに行われており、たくさんの種類の魚が水揚げされています。</p>
--	--	---	--	--

28


☆ 風邪を予防しよう ☆

野菜や果物に多く含まれるビタミンには、体の抵抗力を高めたり、のどや鼻の粘膜を強くし、風邪などのウイルスが入ってくるのを防ぐ働きがあります。野菜や果物をしっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

29

☆ 切干大根 ☆

切干大根は、収穫した大根を切って、天日で干した乾物です。乾物とは、食べ物を長時間保存できるように乾燥させた食品のことです。干すことで日持ちが良くなるだけではなく、栄養素やうま味が凝縮されています。



30

☆ 岩手県の料理 ☆

今日は、ラグビーワールドカップ日本大会の開催地である岩手県の郷土料理「ひっつみ汁」を紹介します。水でこねた小麦粉を手でちぎり、汁と一緒に煮込んだ料理です。「手でひきちぎる」ことを方言で「ひっつむ」ということから名前がつけました。

31


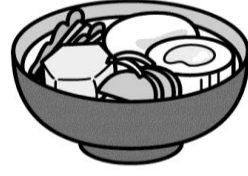
☆ エスカロップ ☆

北海道根室市のご当地料理で、ごはんの上に豚カツをのせ、デミグラスソースをかけた料理です。北海道は、2018年9月6日に大きな地震があり、大きな被害がありました。北海道の料理や食材を食べて応援しましょう。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。多摩市や東京都の地場産物、郷土料理を通じて私たちの身近にある食べ物のことに関心を持ってみましょう。

地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元旦の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えや餅を煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、餅については、中部地方から東は角餅、西は丸餅を使う所が多く、香川県ではあん入りの丸餅を入れた「あん餅雑煮」が食べられています。

関東地方のお雑煮は、かつおだしに醤油で味つけた汁で、焼いた角餅、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入ることが多い。

関西地方のお雑煮は、昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸餅、里芋などが入ることが多い。