

きゅうしょくメモカレンダー



2月 Aコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



寒さが一段と増してきました。暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

今月登場するリクエスト給食は…

- ・いちご揚げパン
 - ・味噌ラーメン
 - ・米粉のホワイトシチュー
 - ・ハンバーグデミグラスソース
 - ・パリパリサラダ
- です。お楽しみに！



2

☆ 感謝して食べよう ☆

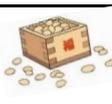
私たちが毎日食べている食品は、もともとは命があったものです。肉や魚だけでなく、野菜や果物もそうです。私たちは、食べ物の命を食べることによって命を受け継いでいます。「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知り、残さず食べて体も心もしっかり成長していきましょう。



3

☆ 節分 ☆

節分は「季節の分かれ目」を意味し、日本では、特に立春の前日を節分として、一年の災いを払うための行事を行います。鬼を寄せつけないように豆まきをし、焼いたいわしの頭を柵の枝にさしていわしの臭いと柵のとげで鬼を追い払う風習もあります。今日は節分の行事食です。



4

☆ 牛乳を飲もう ☆

牛乳には、骨を作る材料となるカルシウムがたくさん含まれています。骨にカルシウムが蓄えられるのは20歳くらいまでで、そのあとはなかなか増やすことができません。牛乳を残さずに飲んで、将来に向けて「カルシウム貯金」をしていきましょう。



5

☆ 応援献立 ☆

今日の給食は、受験や試合などで頑張っている人たちに向けた応援献立です。野菜ソテーの中には、英語の「勝者」を意味するWINNERに似た言葉のウィンナー、カレーの中には「先の見通しが良い」と言われている縁起の良い食べ物「レンコン」が入っています。カレーは語呂合わせて「受かれー!」、いよかんは「いい予感」など応援メッセージが盛りだくさんです。



6

☆ しっかり睡眠をとろう ☆

十分な睡眠は、心と体の疲れを取り、翌日元気に過ごせるようにするだけでなく、病気に対する抵抗力も高めてくれます、体の成長も促してくれるので、成長期であるこの時期にしっかり睡眠をとることが大切です。



<p style="text-align: center;">月 9</p> <p style="text-align: center;">☆ すがたを変える大豆 ☆</p> <p>大豆から作られる食品の一つに豆腐があります。豆腐は、大豆の絞りの汁の豆乳を、にがりで固めて作ります。作り方の違いにより、木綿豆腐や絹豆腐となり、さらに豆腐から油揚げ、生揚げ、がんもどき、凍り豆腐などが作られます。今日の給食には凍り豆腐を使っています。</p>	<p style="text-align: center;"> 火  10</p> <p style="text-align: center;">☆ イタリア料理 ☆</p> <p>今年の冬季オリンピックの開催地はイタリアです。そこで今日はイタリア料理にしました。ミネストローネは、イタリアの家庭料理で、決まったレシピはなく、使う野菜も季節や地方によって様々で、トマトを入れているものもあります。パンナコッタはイタリア発祥の洋菓子の一つです。</p>	<p style="text-align: center;">水 11</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">けんこくきねん 建国記念の日</p>	<p style="text-align: center;">木 12</p> <p style="text-align: center;">☆ 一口食べてみよう ☆</p> <p>誰でも苦手な食べ物があります。その理由は何でしょう？初めてその食品を食べたときに、たまたま悪い印象があっただけで、食わず嫌いになっていることはありませんか？料理の仕方や、味付けが違っただけで食べられることがよくあります。小さいときに苦手でも、成長して大きくなるとおいしく感じることもあります。苦手と思っても、一口挑戦してみましよう。</p>	<p style="text-align: center;"> 金  13</p> <p style="text-align: center;">☆ バレンタイン ☆</p> <p>2月14日はバレンタインデーです。日本では、その日にチョコレートを贈る風習がありますが、「男女関係なく白頭の感謝の気持ちを伝えよう」という国もあるそうです。そこで今年のバレンタイン献立は、リクエストメニューを詰め込んだハッピー献立にしました。心を込めて作りましたので、食缶の中が空になって戻ってくることを願っています。</p>
<p style="text-align: center;">16 </p> <p style="text-align: center;">☆ よく噛んで食べよう ☆</p> <p>給食で人気のある料理は、カレー、揚げパン、麺類とあまり噛まなくてもよい食べやすい料理です。しかし、噛むことは、唾液の分泌が増えて虫歯予防や脳の働きを良くする、血糖値の上昇が緩やかになる、体脂肪の増加が抑えられるなど、体にいい効果がたくさんあります。今日は、噛みこみのある献立にしました。</p>	<p style="text-align: center;">17 </p> <p style="text-align: center;">☆ 切干大根 ☆</p> <p>切干大根は、千切りや薄切りにした大根を、天日で干して作ります。干すことで白持ちが良くなるだけでなく、栄養や食べ物をおいしくする「うま味」が増えます。また、噛みこみがあるので噛む回数も増えるため、唾液の分泌が増え、虫歯予防、脳の働きをよくするなどの効果が期待できます。</p>	<p style="text-align: center;">18 </p> <p style="text-align: center;">☆ いちご揚げパン ☆</p> <p>今日は、リクエストメニューの揚げパンです。いちごミルクをパン生地に練りこませて焼き上げたパンを使って、揚げパンを作りました。食べる途中で薄ピンク色でほんのりいちごの香りがする「いちご揚げパン」です。給食では、きな粉揚げパンやココア揚げパンなどもありますが、みなさんは何味の揚げパンが好きですか？</p>	<p style="text-align: center;">19 </p> <p style="text-align: center;">☆ れんこん ☆</p> <p>れんこんは、穴が開いていることから「先の見通しがきく」という縁起を担いで、正月などのお祝いの時に食べられています。れんこんには10個前後の穴が空いていて、泥の中で育つれんこんの空気の通り道になっています。生産量日本一は茨城県で、全国の約半数を占めています。</p>	<p style="text-align: center;">20 </p> <p style="text-align: center;">☆ 莖若布 ☆</p> <p>莖若布とは、わかめの莖の中心にある軸の部分のことで、コリコリした食感が特徴です。莖若布に多く含まれている食物繊維のアルギン酸とフコダインは、おなかの調子を整えたり、免疫力をつけて風邪をひきにくくしたりする働きがあります。</p>
<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">てん のう たん じょう び 天皇誕生日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">24 </p> <p style="text-align: center;">☆ 良い姿勢で食べよう ☆</p> <p>正しい食事のマナーの基本は、良い姿勢で食事をすることです。良い姿勢で食事をすることは、周りの人に不快感を与えないだけでなく、消化の働きも助けます。食事の時だけでなく、勉強や運動のときも姿勢良くすることを心がけましょう。</p>	<p style="text-align: center;">25 </p> <p style="text-align: center;">☆ 麦ご飯 ☆</p> <p>麦ご飯は、白米に大麦を混ぜて炊きます。大麦は食物繊維が豊富で白米の約10倍も含まれています。白飯よりもやや片目に炊き上げるので、よく噛む習慣が付き、歯やあごの発達にも役立ちます。今日は丼ものですが、よく噛んで食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">26 </p> <p style="text-align: center;">☆ しっかり手を洗おう ☆</p> <p>手には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。細菌やウイルスが手についたまま食事をすると、食べ物と一緒に体に入ってしまう。インフルエンザの感染予防のためにも、食事の前には必ずしっかり手を洗いましよう。</p>	<p style="text-align: center;">27 </p> <p style="text-align: center;">☆ ししゃも ☆</p> <p>ししゃもは日本人に不足しがちな栄養素の一つであるカルシウムを多く含んでいます。頭からしっぽまで丸ごと食べることで、より多くのカルシウムを摂取することができます。今日は油で揚げているので骨まで食べやすくなっています。よく噛んで食べましょう。</p>