

# きゅうしょくメモカレンダー



## 2月Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

<p><b>月 9</b></p> <p>☆ <b>イタリア料理</b> ☆</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、トマトを入れていないものもあります。パンナコッタはイタリア発祥の洋菓子の一つです。</p>	<p><b>火 10</b></p> <p>☆ <b>茎若布</b> ☆</p> <p>茎若布とは、わかめの茎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。茎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><b>水 11</b></p> <p><b>建国記念の日</b></p>	<p><b>木 12</b></p> <p>☆ <b>良い姿勢で食べよう</b> ☆</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事です。良い姿勢で食事することは、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><b>金 13</b></p> <p>☆ <b>一口食べてみよう</b> ☆</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か？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ょう。</p>
<p><b>16</b></p> <p>☆ <b>しっかり手を洗おう</b> ☆</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、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ょう。</p>	<p><b>17</b></p> <p>☆ <b>いちご揚げパン</b> ☆</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。食べると中が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><b>18</b></p> <p>☆ <b>すかたを变える大豆</b> ☆</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、大豆の絞り汁の豆乳を、にがりて固めて作ります。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><b>19</b></p> <p>☆ <b>しっかり睡眠をとろう</b> ☆</p> <p>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>	<p><b>20</b></p> <p>☆ <b>ししゃも</b> ☆</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>
<p><b>23</b></p> <p>てん のう たん じょう び</p> <p><b>天皇誕生日</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>☆ <b>麦ご飯</b> ☆</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><b>25</b></p> <p>☆ <b>れんこん</b> ☆</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><b>26</b></p> <p>☆ <b>よく噛んで食べよう</b> ☆</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、噛み応えのある献立にしました。</p>	<p><b>27</b></p> <p>☆ <b>切干大根</b> ☆</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、噛み応え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>