

1月給食はいぜん図

栃木市立吹上小学校給食共同調理場

<div><div>1月24日から30日は全国学校給食週間です！</div><div></div><div>学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。</div></div>			<div><div>8日（木）</div><div></div><div></div><div>「じゃが芋」は芋類の中で、ビタミンC、カリウムを豊富に含んでいて味も淡泊なので主食としても使われています。ビタミンCは熱に弱いという性質がありますが、じゃが芋に含まれる澱粉のおかげで、熱を加えてもビタミンCが失われにくいのです。風邪の季節には芋類でたくさんさんのビタミンCをとって元気に過ごしたいですね。</div></div>		<div><div>9日（金）</div><div></div><div></div><div>黒豆に使われている「黒大豆」は栃木市の大平地域でとれたもので、10月に出した黒大豆の枝豆が成長し、豆になったものです。畑の黒いダイヤモンドといわれています。また、お節料理にも欠かせない料理のひとつです。</div></div>					
<div><div>12日（月）</div><div>成人の日</div></div>			<div><div>13日（火）</div><div></div><div>「ヨーグルト」は、発酵乳の一つで、牛乳に乳酸菌を混ぜて発酵させて作られたものです。8世紀ごろ、古代トルコの遊牧民が食べたのが最初だと言われています。ヨーグルトには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2など、牛乳や脱脂粉乳の栄養成分がそのまま含まれています。また消化吸収もよく、生きている乳酸菌を含み、腸内をきれいにする働きがあるので、毎日食べてほしい食品です。</div></div>		<div><div>14日（水）</div><div></div><div>「卵」は、ビタミンC以外のすべての栄養素をバランスよく持っている、完全栄養食品といわれています。特に、良質な動物性たんぱく質を豊富に含むため、「卵はたんぱく質の王様」ともいわれています。たんぱく質は私たちの血や肉、骨をつくり、丈夫にする働きがあります。今日はたまごの代表的な料理オムレツです。</div></div>		<div><div>15日（木）</div><div></div><div>「わかさぎ」は、冬から春が旬の魚で、から揚げやフライなどにして頭からしっぽまで全部食べることが出来ます。通常は卵を産むと死んでしまうため、5～10cm程度にしか成長しませんが、2～3年生きているものは、20cm程度まで成長するといわれています。</div></div>		<div><div>16日（金）</div><div></div><div>ゴマ酢あえに使われている「切干大根」は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。干すことで水分がぬけてうま味と風味、カルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養がギュと凝縮されます。サラダにするとシャキシャキした歯ごたえが楽しめます。</div></div>	
<div><div>19日（月）</div><div></div><div>「大根」の旬は冬。古代エジプト時代にも記録が残っているほど、古くから食べられてきた野菜です。大根の根にはアミラーゼを豊富に含み消化を増進したり、胃の調子を整えてくれます。大根の辛み成分には殺菌作用があり、ビタミンCは風邪を予防してくれます。昔は大根おろし汁にはちみつを加えて飲んだり、シップに使ったりしていました。</div></div>			<div><div>20日（火）</div><div></div><div>「海草」は海に育つ植物なので、野菜と含まれている栄養がよく似ていますが、その中でも、歯や骨を作るカルシウムは特に多く含まれています。日本の海には食べられる海草が100種類くらいあると言われています。</div></div>		<div><div>21日（水）</div><div></div><div>クリームスープに使われている「白菜」は大部分が水分ですが栄養バランスに優れた野菜です。特にカリウムが多く含まれ、塩分を体外に排出する効果があります。カリウムは煮るとスープの中に溶け出す性質があるので、塩分の取り過ぎが気になるときはスープ料理の食材には白菜を加えると効果的です。そのほか、ビタミンCや食物繊維も豊富です。</div></div>		<div><div>22日（木）</div><div></div><div>ナムルに使っている「ニラ」は、栃木市で栽培されたものです。栃木市だけでなく、栃木県内でたくさん作られていて、全国でも1、2位の生産量を誇っている野菜です。ニラは刈っても刈っても伸びてくるので、一つの株から5～6回も収穫することができます。</div></div>		<div><div>23日（金）</div><div></div><div>「里芋」の主成分は「でん粉」です。他のいもに比べ低カロリーで、でんぷんの他にも、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維を多く含んでいます。里芋の特徴のひとつとして、里芋は種でなく、いもを植えることで増えていきます。植えたいもの上にできたいもを「子いも」と呼び、子いもの上にできたいもを「孫いも」とよびます。このような増え方をすることから、子孫繁栄の縁起物としてお正月料理などにも使われます。</div></div>	
<div><div>26日（月）</div><div></div></div>			<div><div>27日（火）</div><div></div></div>		<div><div>28日（水）</div><div></div></div>		<div><div>29日（木）</div><div></div></div>		<div><div>30日（金）</div><div></div></div>	
<div>ふりかけに入っている「じゃこ」は、いわしの稚魚を塩水でゆでて干したものです。煮上げた後、天日で乾燥機で乾燥させたものを「ちりめん」、煮上げた後、風を送って冷ましただけのものを「かま揚げ」と呼びます。「ちりめん」は「しらすぼし」とも言い骨など丸ごと食べられるので、たんぱく質の他、カルシウムや鉄分ビタミンDなどの栄養もたっぷりとることができます。</div>			<div>＜吹上中3年2組 リクエスト献立＞ 1月27日～30日の献立は、吹上中学校の3年生が立ててくれたリクエスト献立です。毎日おいしいそんなメニューばかりなので、楽しみにしててください。</div>		<div>＜吹上中3年2組 リクエスト献立＞ 「ほうれん草」は年間を通して購入できる食材ですが、旬は冬場です。夏のほうれん草と比べると旬のものはビタミンの量がぐんとふえます。カロチン、ビタミンC、B1、B2などのビタミン類のほか、増血効果のある鉄や銅、葉酸も豊富で貧血予防効果があります。今日はコーンと一緒に炒めてみました。</div>		<div>＜吹上中3年3組 リクエスト献立＞ 「ハンバーグ」はドイツのハンブルグという町の名前からきています。その昔、ハンブルグの人たちが、かたい肉をなんとかおいしく食べるために包丁で細かくきざんで、焼いて食べたのがハンバーグの始まりといわれています。</div>		<div>＜吹上中3年2組 リクエスト献立＞ 「だし」は、和食の味の土台を作る大切な成分です。昆布かつお節、煮干しなど、繊維で奥深い味わいを生み出しています。「だし」を使うことで、塩分を抑え、食材の味や香りを堪能する調理法は「和食」ならではの知恵です。今日の豚汁は煮干しでとりました。</div>	