



# 2015年 1月 きゅうしょくひとくちメモ



栃木市都賀学校給食センター

8/木	9/金【大平黒豆】	13/火	14/水
新しい年を迎え、三学期がスタートしました。寒い時期ですが、給食をもりもり食べて、元気に過ごしましょう。食事の前には、うがい・手洗いをしっかりと、かぜの予防に心がけましょう。	今日は、大平町黒大豆を使った黒豆煮です。秋に給食で提供した黒大豆の枝豆を覚えていますか？その枝豆が育って黒大豆になったものを、煮ました。ふっくらとしておいしい黒豆は、ふるさとの味です。	白菜は、冬が旬の野菜です。霜に当たると甘みが出ておいしくなります。食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富で、煮物や汁物、鍋料理、漬け物など、幅広く使われる野菜です。	都賀産のいちごで作ったジャムです。JAの方が作って、BIN詰めにしてくれました。みんなで仲良く分けてください。栃木県は、いちごの生産量が日本一です。おいしいいちごの味を味わいましょう。
15/木	16/金	19/月【ふるさとメニュー】	20/火【ふるさとメニュー】
納豆は、大豆を納豆菌で発酵させたものです。関東より北と九州でよく食べられます。納豆のネバネバには、血液をさらさらにする働きがあります。大豆は、「煙の肉」といわれるくらい良質のたんぱく質が豊富です。	キャベツには、ビタミンCやカリウム、カルシウムがたくさん含まれています。また、胃腸の働きを良くする効果があります。今日は、キャベツに、ベーコン、にんじん、コーンを加えたソテーにしました。	今週は、学校給食週間です。今日のふるさとメニューには、県産のぶた肉を使い、都賀産の宮ねぎと白菜を入れたすき焼き煮です。また、都賀産の大根・にんじんが入ったみそ汁です。とちまるくんの絵の厚焼き卵もおいしそうですね。	栃木県産のぶた肉の入ったコロッケと、都賀産にら・にんじん・白菜・みそを使ったみそ汁が出ています。都賀産の野菜がたくさん入ったおいしいみそ汁は、給食のおふくろの味として、みなさんの記憶に残ることでしょう。
21/水【赤小リクエスト】	22/木【赤小リクエスト】	23/金【赤小リクエスト】	26/月
今日は、赤津小のリクエスト献立で、「みんな大好き人気メニュー」です。みんながおいしく食べられるように、栄養のバランスを考え、野菜もたくさん使った色どりのよい献立を考えてくれました。残さず食べましょう。	今日は、赤津小のリクエスト献立で、「みんな大好き元祖日本メニュー」です。野菜をたくさん入れた和風の献立を考えてくれました。日本食は、今、世界から注目されている食事です。味わって食べましょう。	今日は、赤津小のリクエスト献立て、「やさい多めごはん」というメニューです。野菜をたくさん入れて、栄養もしっかりとれる献立を考えてくれました。チキンライスは、みんなの人気メニューです。	わかめには、ヨウ素をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛など、海のミネラルがたくさん含まれています。体を守り、免疫力を高めてくれるビタミン類も多く含んでいます。
27/火	28/水	29/木【かみかみメニュー】	30/金
栃木県産の牛肉を使ったビーフシチューです。寒い時期には、体が温まる料理ですね。体温が上がると病気に対する免疫力が高まるといわれる所以、寒い時には、体が温まる食べ物で、体を元気にしましょう。	にんじんは、給食に毎日といついいほど登場します。にんじんには、ビタミン類が豊富で、特にカロテンはほうれん草の2倍以上含まれています。今日のにんじんは、都賀産です。	わかさぎは、15cmくらいの小さい魚です。今日は、から揚げにしました。丸ごと食べられるので、たんぱく質やカルシウムが豊富です。くわしくは、ちょこと食通信を見てください。	栃木県は、ギョウザをよく食べる県として有名です。昭和15年頃、宇都宮出身の兵士が、満州から帰国する際に、本場のギョウザの作り方を持ち帰ったのが始まりで、広まっています。

## 冬野菜を食べよう！



今月の献立は、ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの旬の冬野菜をたっぷり使っています。冬が旬の野菜は、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれていて、かぜ予防に効果的です。みそ汁やスープにすると、汁に溶けた栄養素も残さずとることができます。さらにあたたかいものを食べると、冷えて緊張していた体がゆるみ、血流も良くなつて体の中からあたたまるので、リラックスして疲れも解消できます。 冬野菜を食べて、かぜを予防しましょう。