




















# 2013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

<b>8/火</b>  <p>今日から今年の学校給食も始まりです。冬休みはいかがでしたか？今年最初の給食は、都賀産コシヒカリ米とにんじんのカレーの献立です。</p>	<b>9/水</b>  <p>ほうれん草やはくさいなどの冬野菜は、寒くなると栄養を自分の中に、ため込むので、栄養価も高くなり、甘くておいしくなるそうです。</p>	<b>10/木</b>  <p>雑煮は平安時代初期頃、餅、大根、いも、昆布、いり子などいろいろなものを混ぜて煮ていたの、にまぜ（煮雑）と言って、今は逆の字を書いていたそうです。</p>	<b>11/金</b>  <p>牛乳の歴史は今から6千年くらい前のメソポタミヤで、すでに牛乳を飲み乳製品を作っていたことが知られています。寒くても残さず飲みましょう。</p>
<b>15/火 給食週間献立</b>  <p>今日から学校給食週間です。鯨の竜田揚げは、戦後の学校給食を代表するメニューでしたが、1987年の南極海での商業捕鯨中止などで…詳しくは食育だより参照。</p>	<b>16/水 給食週間献立</b>  <p>今日も学校給食週間の献立です。今日は、家中小学校の6年生から、メニューのリクエストをいただいたので、それを100%活用した…詳しくは食育だより参照。</p>	<b>17/木 給食週間献立</b>  <p>今日も学校給食週間の献立です。今日は、学校給食で初めて提供されたのが、この鮭の塩焼きと言われて…詳しくは食育だよりを参照してください。</p>	<b>18/金 給食週間献立</b>  <p>今日も学校給食週間の献立です。郷土の食材、川えびやゆば、かんぴょうを使った献立にしました。…詳しくは食育だよりを参照してください。</p>
<b>21/月</b>  <p>三平汁（さんぺいじう）は、北海道の郷土料理です。昆布でだし汁で、鮭、だいこん、にんじんなどの根菜類と、じゃがいもを一緒に煮た汁物です。</p>	<b>22/火</b>  <p>冬においしい魚、ワカサギに片栗粉を付けて揚げて、チーズと青のりをまぶした料理にしました。今日は他にも、りんごやきんぴらなど、かみごたえのある献立です。良くかんで食べましょう。</p>	<b>23/水</b>  <p>都賀町のいちごもおいしい季節を迎えました。今日は、フルーツクリームに入れました。食パンに、はさんで食べてください。</p>	<b>24/木</b>  <p>今日は大平町黒大豆を使った煮豆です。秋に学校給食で提供した黒大豆枝豆を、おぼえていますか？それが育って黒大豆になったものを、煮豆にしました。</p>
<b>25/金</b>  <p>スイートポテトフライは、さつまいもを拍子木切りにし、素揚げをして、黒ごまと塩をふったものです。秋に学校給食で提供したところリクエストのうれしい声が届いたので、また提供します。</p>	<b>28/月</b>  <p>日本に、牛乳を飲む習慣が伝わったのは、6世紀頃で、仏教文化と一緒に入ってきたと思われます。その頃は、牛乳は貴族たちの独占物でした。寒くても残さず飲みましょう。</p>	<b>29/火</b>  <p>今日は、手作りのじゃこふりかけです。ちりめんじゃこ昆布、白いりごま、かつおぶしを、しょうゆとみりんと砂糖でいり煮にして作ります。</p>	<b>30/水</b>  <p>今日は、芳賀町の「ときめきHAGA未来研究会」で開発した「HAGAやきそば」のレシピを芳賀中の栄養教諭にいただき、提供します。にらともやしのあえたものを、やきそばに混ぜて食べてください。</p>
<b>31/木</b>  <p>小松菜には、カゼにかかりにくくしたり、肌をきれいにするビタミンAやビタミンC、貧血にはかかせない鉄分などが多く含まれています。</p>	<div><h2>冬野菜を食べよう！</h2><p>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、<b>かぜ予防に効果的</b>です。</p><p>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、血流も良くなっ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。</p><p>冬野菜を食べて、かぜを予防しましょう。</p></div>		