



2014年 2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

3/月 【節分献立】 	4/火 【初午献立】 	5/水 	6/木
<p>節分は、立春・立夏・立秋・立冬の日の前日のことといいます。節分とは「季節を分ける」意味です。しかし、江戸時代以降は特に立春の前日を指す場合が多くなりました。</p>	<p>しもつかれとは栃木県伝統の郷土料理で、初午の日（今年は2月4日）に、赤飯といっしょに稻荷神社に供える行事食です。</p>	<p>キャベツはビタミンCとカロテン、カリウム、カルシウムが豊富に含まれています。さらに、胃腸の粘膜を正常に保つ効果があるビタミンEを含んでいます。</p>	<p>大豆には体をつくるために必要な、良質のたんぱく質や腸の調子を整える食物セメントが多く含まれています。今日の大豆は、国産のおいしい大豆です。</p>
7/金 	10/月 	12/水 	13/木 アセロラゼリー
<p>白菜の旬は冬です。カリウムを多く含み、ビタミンC・カルシウムも多く含みます。美肌効果やかぜを予防する働きがあるといわれています。秋から冬にかけ収穫されます。</p>	<p>豚肉はかなならずどちらなければならないアミノ酸をバランスよく含む優れたたんぱく質の食品です。リノール酸が多く、コレステロールは低く、ビタミンB1が多く含まれます。</p>	<p>アーモンドはアメリカ合衆国のカリフォルニア州が最大の産地です。ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは体の細胞や血管の酸化を防ぎ、老化の予防に役立ちます。</p>	<p>アセロラには、ビタミンCがレモンの約18倍も含まれます。ビタミンCには、免疫力を高める、鉄の吸収を助ける、疲労回復などの効果があります。</p>
14/金 【千葉郷土料理】 	17/月 	18/火 【家中小リクエスト】 	19/水 【家中小リクエスト】
<p>千葉銚子を中心とする九十九里浜一帯は、いわしが日本で多く水揚げされ、この土地に伝えられる「いわし料理」は、100種類以上あります。いわし団子は、簡単にできるので、昔からつくられています。</p>	<p>チンゲンサイは、中国野菜の中で身近な野菜のひとつです。タイサイ、白軸のものはパクチヨイともいいます。秋が旬とされていますが、気温の変化に比較的強いことから一年中市場に出回っています。</p>	<p>3日間は、家中小6年生のリクエスト献立です。今日は「地元の野菜たくさん和風メニュー」です。地元の野菜をたくさん入れたメニューを考えてくれました。</p>	<p>今日の家中小6年生のリクエスト献立は、「みんな大好き焼きそばパンメニュー」です。工夫したところは、野菜をなるべく多く入れたことだと思います。</p>
20/木 【家中小リクエスト】 	21/金 【かみかみメニュー】 	24/月 	25/火
<p>今日の家中小6年生のリクエスト献立は、「みんな大好きあったかメニュー」です。体の調子を整える食品を中心に選んでくれました。色とりがとても良い、おいしそうなメニューです。</p>	<p>今日のメニューは、カミカミメニューです。かむことは、歯やあごの発達をうながし、肥満の予防にもなります。みんな、よくかんで食べましょう。</p>	<p>チキンライスでおなじみの、ソースといったら、トマトケチャップです。トマトケチャップを使った料理といえば、洋風の料理のイメージが強いですが、もともとは中国で生まれた調味料です。</p>	<p>にらのふるさとは、中国です。弥生時代に日本に伝わったと言われます。にらの生えている様子が美しかったので「美良(みら)」と言い、それが転じて「にら」になったようです。今日は、都賀産のにらのかき玉汁です。</p>
26/水 	27/木 	28/金 	 <p>給食は、あわてずに、ゆっくり、よくかんで食べましょう。</p>
<p>牛乳には、骨や歯を丈夫にし、精神を安定させるカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミンなど、大切な栄養がたくさん入っています。寒い時期ですが、少しづつ小分けにしながら飲むなど、工夫してしっかり飲みましょう。</p>	<p>じゃがいもは、炭水化物としてエネルギーとなる食品です。熱によって壊れにくいビタミンCを豊富に含んでいます。日本には、江戸時代にオランダ人から持ち込まれました。</p>	<p>だいこんの根には、ビタミンCやデンプン消化酵素のアミラーゼ、食物繊維、辛味成分などが含まれます。辛味成分は、腸の働きを整え、せきを止める効果があります。</p>	