



# 2014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/水



チョコレートに含まれているカカオポリフェノールには、動脈硬化やガンといった怖い病気を防止する働きがあります。また、香りには集中力や注意力、記憶力を高めてくれるなど良い効果がたくさんあります。

9/木



豆腐は大豆に含まれるたんぱく質を固めた、栄養満点の食べ物です。豆腐は大豆でしか作ることができません。豆腐の「腐(ふ)」という漢字は中国語で「集める」とか「ぶよぶよした」という意味があります。

10/金



今日は大平町黒大豆を使った黒大豆煮です。秋に給食で提供した黒大豆枝豆をおぼえていますか？その枝豆が育って黒大豆になったものを、黒大豆煮にしました。ふっくらしたおいしい黒豆は、ふるさとの味です。

14/火



わかめには、ヨウ素をはじめ、カルシウム・カリウム・亜鉛など海洋ミネラル成分が豊富に含まれています。体を守り、免疫力を高めるビタミンCや、βカロチンなども、野菜並に多く含んでいます。

15/水



ポークビーンズは、代表的なアメリカの家庭料理です。白いんげんとぶた肉のトマト味の煮込みで、ぶた肉のかわりにベーコンを使うことも多いそうです。今日はだいずとぶた肉でつくりました。

16/木



「ほっけ」は、冬から春頃が旬の魚です。日本海やオホーツク海を中心に生息しています。卵を産む冬の時期のほっけはとても脂がのっていて、かぜの予防や疲労回復、成長を促すビタミン類が豊富に含まれています。

17/金



宇都宮市の餃子は有名ですが、その始まりは、陸軍が昭和15年ごろ、宇都宮出身の将兵が満州から帰国に際して本場の餃子の製法を持ち込んだのが始まりといわれています。栃木県はギョウザをよく食べる県として有名です。

20/月【給食週間ふるさと】



給食週間です。ふるさと献立と赤津小6年生のリクエスト献立を実施します。今日は栃木市を含む県南地区渡良瀬川流域でよく食べられるえび大根です。昔はお祭りの時などに食べるごちそうで、川えびを使っています。

21/火【赤津小リクエスト】



今日は赤津小のリクエスト献立で、「みんなの心が温まる冬のいろいろメニュー」です。体の調子を整えるものを多く取り入れることや、おいしいかを想像し、バランスを考えて献立をきめてくれました。

22/水【給食週間ふるさと】



都賀町のグラタンは、とり肉・たまねぎ・にんじん・マカロニが入っていて、マーガリン・小麦粉・脱脂粉乳などの手作りホワイトソースで作ったグラタンです。みんなで仲良く分けて食べてください。

23/木【赤津小リクエスト】



今日の赤津小リクエスト献立は、「私のおすすめメニュー」です。このメニューは、なるべく多くの野菜を使って献立を立ててください。残さず味わって食べてください。

24/金【赤津小リクエスト】



今日の赤津小リクエスト献立は、「元気もりもりカツカレーメニュー」です。たくさんの味が楽しめるように考えてくれました。カレーに「とんかつ」をのせ、カツカレーにして食べてください。

27/月



白菜の旬は冬です。霜に当たると甘みが出ておいしくなります。生ではシャキシャキした歯ざわりがあり、煮込むと柔らかくなるのが特徴です。食物繊維やミネラルが豊富で、煮物、汁物、炒め物、鍋料理、漬物など幅広くに使われます。

28/火



納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた大豆発酵食品です。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のある「ナットウキナーゼ」という酵素が含まれていて、よく混ぜるほど消化吸収を良くしてくれます。

29/水



ほうれん草は、各種ミネラル、ビタミンが豊富な緑黄色野菜です。ヨーロッパでは、「胃腸のほうき」と言われ、胃腸を整え、便秘を良くする食物繊維をたくさん含んでいます。

30/木



豚肉は必須アミノ酸をバランス良く含む優れたたんぱく食品です。またビタミンB1やたんぱく質が豊富に含まれていて、体力の回復に効果的です。今日は、冬にうれしい大根といっしょに煮込みました。

31/金



ごまは、アフリカ原産といわれ色により、黒ごま、白ごま、茶ごまに大別されます。脂質が主成分で、たんぱく質やカルシウム・鉄も多く含まれます。

## ♡ 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。

冬野菜を食べて、かぜを予防しましょう。

