



2013年 12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

2/月	3/火	4/水	5/木
春雨は、豆の仲間で、綠豆という豆からとれるでんぶんを細長い形に固めて乾燥させたものです。豆から作られるといつても、でんぶんが成分なので、黄色の食品の仲間に入ります。	ごまの小さな一粒には、脂肪・たんぱく質・カルシウム・ビタミンB1・B2・E・鉄分などの体内大切な栄養素がたっぷり含まれた優れた健康食品です。毎日の食事に取り入れたいですね。	チンゲン菜はくせがなく、炒めても、煮てもよく、どんな料理にも向きます。カロテンが白菜の9倍、ビタミンCが2倍、カルシウムが4倍もあります。焼きそばはパンにはさんで食べて下さい。	ブリは子から親になるにつれ、名がかかる出世魚です。「寒ぶり」というようにきびしい寒さの日本海でとれたものがおいしいです。
豚肉にはビタミンB1が多く含まれます。牛肉や鶏肉の10倍もあります。高タンパク、高エネルギーで消化吸收の良い食べ物です。消耗した体力を回復してくれる役目があるので、かぜ予防にもいい食べ物です。	かんぴょうの生産量は、栃木県が日本一で、とても多く栽培されています。「ゆうがあ」の未熟果肉をひも状にむいて乾燥させたものです。栃木県の1年間にとれる量をつなげると、地球の約2周分の長さにもなるそうです。	今日はかみかみ献立です。よくかむと、だ液が出て消化を良くし、おいしい味がよくわかります。また、あごが発達し、歯がきれいにそろい、発音がはっきりとします。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。	風邪予防にはビタミンAとビタミンCが有効です。ビタミンAは粘膜の形成に必要で、不足すると、鼻・喉の粘膜が乾燥し風邪のウイルスが進入しやすくなります。ビタミンCは風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。
納豆は大豆を発酵させたもので、疲労回復にきくビタミンB1や骨や歯をじょうぶにするカルシウムを多く含みます。ビタミンB2は大豆より5倍以上多く含みます	白菜はいまが旬です。水分が多くみずみずしく、ビタミンCはメロンと同じくらいあります。また、カルシウムも多く含まれます。	おさかな舟に使われている「ツナ」は、日本ではマグロのオイル漬け缶詰について言っています。ツナ缶の原材料は、主にビンナガマグロ、キハダマグロです。かつおもあります。	にらの原産地は中国です。日本には弥生時代に伝わったといわれています。生で食べてもよく、あえもの、炒め物にしてもおいしく食べられます。ビタミンAやCが豊富です。
今日は皆さんのが選んだセレクト給食です。自分で選んだデザートを味わいましょう。また、人気のハンバーグは、トマトソースといっしょに食べましょう。トマトにはビタミンAやビタミンCが多く含まれています。	りんごには、ビタミンC、ペクチンや消化をよくするりんご酸などが含まれています。ニュートンという人を知っていますか？この人は、りんごが落ちるのを見て、引力を発見したといわれています。すごい発見ですね。	冬至とは1年でもっとも昼間が短い日です。昔の人は夏に育ったかぼちゃを保存して、冬至の日に食べると病気にならないと考えたそうです。かぼちゃにはカゼをひきにくくするビタミンAがたくさん含まれます。	「香りまつたけ、味しめじ」というくらい、しめじは味がよく、シャキシャキした歯ざわりで、人気のあるキノコです。ビタミンA、ビタミンC、カルシウムの豊富な小松菜といっしょにソテーにしました。
2学期の給食も今日で最後で、明日からは冬休みです。大掃除やお正月の準備などできることはなんでも手伝えましょう。また、冬休み中も規則正しい生活・バランスのよい食事を心がけ、元気にすごしましょう。	 命に「いただきます」 人に「ごちそうさま」 	食事のあいさつの意味を理解し、感謝の気持ちをこめて、あいさつができるといいですね。 * 「いただきます」・・・ 私たちは動物や植物の命をいただき、自分の命を養っています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」のあいさつです。 * 「ごちそうさま」・・・ 昔、お客様をもてなすとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求めました。その苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはじめたあいさつです。作ってくれた人、食事ができることに感謝の気持ちを表しています。	