

令和4年度 1月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 献立名 献立紹介 </div>	
<h2 style="margin: 0;">冬の野菜は甘い!?</h2> <p style="font-size: small; margin: 5px 0;"> 冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。 </p> <div style="float: right; text-align: right;"> <p>今年うさぎ年</p> <p>うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!</p> </div>	
<p>1/10 (火)</p>	<p>米粉パン 焼きそば 海藻サラダ いよかん</p>
<p>1/11 (水)</p>	<p>ごはん カレイのから揚げ れんこんと昆布の炒め煮 仙台雑煮 だいだいのムース</p>
<p>1/12 (木)</p>	<p>ミルクパン ガーリックバジルチキン ミートボールシチュー スイートスプリング チーズ</p>
<p>1/13 (金)</p>	<p>ごはん ほっけのレモン焼き 小松菜のおひたし 肉じゃが</p>

令和4年度 1月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
1/16 (月)	ごはん たまご焼き キャロットサラダ すき焼き風煮	今日は「朝ごはん」についてお話します。「朝ごはん」には、3つのスイッチがあります。①頭のスイッチ②体温を上げるスイッチ③おなかのスイッチです。朝ごはんを食べると、頭に栄養がいき、頭の働きが良くなってしっかり勉強できます。体温が上がると元気が出ます。また、病気に対する免疫力も上がります。おなかのスイッチが入ると、おなかスッキリ、気分もスッキリにつながります。1日元気に過ごせるように、朝ごはんを食べましょう。
1/17 (火)	バターロール チキンナゲット スパゲティナポリタン コンソメスープ	みなさんの中に、「食べるのが早い」ことが自慢！という人はいませんか？「食べるのが早い」ことは、良いことではありません。「早食い」は、なかなか満腹感を感じられず 食べ過ぎにつながります。また、早く食べるために 食べ物をよくかまないで飲み込むと、「食道」や「胃」に負担がかかります。栄養の消化・吸収も悪くなります。体に良いことは一つもありません。急ぎ過ぎないで、よくかんで食べる習慣をつけてほしいと思います。
1/18 (水)	ごはん さばのピリ辛焼き ほうれんそうの ごま和え 豚汁	今日は「さば」についてお話します。「さば」は、一年中よく食べられる魚で、種類によって違いはありますが、旬は秋から冬にかけてのものがおおいようです。「さば」には、骨を丈夫にする「カルシウム」の吸収を助ける「ビタミンD」や、脳の活性化に効果がある「DHA」、血管の中の血液をサラサラにして様々な病気の予防が期待できる「EPA」という成分があります。「さば」は、焼く、煮る、油で揚げる、生のままなど、いろいろな料理で食べられます。
1/19 (木)	ソフトパン 肉だんご ブロッコリーサラダ ミネストローネ	今日は「ブロッコリー」についてお話します。「ブロッコリー」は、一年中売られていて 品種や産地によって違いはありますが、比較的多く出回るのは 冬のようなようです。「ブロッコリー」の別名は、「緑花野菜」と呼ばれます。「ブロッコリー」のもこもこした部分は、花のつぼみのかたまりです。「ビタミンC」がたくさん含まれています。
1/20 (金)	カツカレー (ごはん、ポークカツレツ カレー) くきわかめのサラダ	今日は、受験生応援メニュー「受験に勝つ」ように、「カツレツ」と人気の「カレー」の組み合わせにしました。しかし、「カツレツ」のような揚げ物は、消化に時間がかかり胃に負担がかかるので、試験前日の夕食や当日の朝食に食べるのは控えた方がよいです。本番直前は、消化の良い食事、力を発揮できるようにしてください。

令和4年度 1月 給食一口メモ③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
1/23 (月)	ごはん ぶたみそそぼろ 煮込みおでん ブロッコリーのおかか和え	今日は「カルシウム」と「骨」についてお話します。「カルシウム」は、骨をつくり丈夫にする働きがある栄養で、牛乳や乳製品に多く含まれています。成長期のみなさんに必要な栄養なので、給食では毎回牛乳を出すようにしています。「骨量(骨を形成する成分の量)」を増やせるのは、20歳くらいまでなので、今のうちにカルシウムをしっかりとりましょう。寒くて冷たい牛乳が飲みにくいと感じる場合は、一気に飲むのではなく、少しずつ、何回かに分けて飲んでみてください。
1/24 (火)	ソフトパン 松島産トマトソース ハンバーグ 松島産白菜とベーコンのスープ 蔵王ヨーグルトフルーツ	1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。昭和25年から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的として実施されます。学校給食は、もともとは貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、望ましい食習慣や食に関する正しい知識と実践する力を身につけるためのものとなっています。
1/25 (水)	ごはん 小中：宮城県産大豆のなっとう ささかまの磯辺揚げ 松島産たけのこのキムチ炒め 油麩汁	学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが始まりです。その後、全国各地で給食が始まりましたが、戦争のために中断されてしまいました。戦争が終わり、アメリカからの支援物資を使って給食が再開されました。再開された給食がどのような歴史をたどってきたのか調べてみたい、昔の給食について先生やおうちの人に聞いてみたいりしてください。
1/26 (木)	ミルクパン 宮城県産たこカツ キャベツとブロッコリーのサラダ クリームシチュー	今日は宮城県産の「たこカツ」です。宮城県沿岸の北部に位置する南三陸町の志津川湾は「たこ」の名産地です。「たこ」は、英語で「オクトパス」なので、「置く」と試験にパスする『オクトパス君』という合格祈願の縁起物キャラクターとして置物などのグッズが南三陸町で作られているのも有名です。また、「たこ」は足が8本ありますが、漢字の「八」は末広がりなので縁起が良い数字とされており、さらに、「多くの幸せ」という意味の「多幸」が当て字にもなります。そして、茹でた「たこ」は紅白のお祝いの色でもあります。希望と幸せいっぱい「たこ」をおいしくいただきます！
1/27 (金)	ごはん 仙台あおばぎょうざ 中華飯の具 いよかんゼリー	「仙台あおばぎょうざ」は、仙台市が開発したぎょうざです。平成22年5月の仙台青葉まつりでデビューしました。ぎょうざの皮と具には、仙台市で生産された「雪菜」が使われていて、『杜の都 仙台』からイメージされる青葉を表現した鮮やかな緑色をしています。

令和4年度 1月 給食一口メモ④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
1/30 (月)	ごはん さんまのオレンジ煮 わかめともやしのあえ物 せり鍋風汁	「せり」はシャキシャキしてとても香りが良く、ビタミン類などの栄養も豊富な冬が旬の野菜です。宮城県では江戸時代頃から「せり」の生産が行われていて、生産量は日本一です。「せり鍋」は、2004年頃から仙台市内の飲食店で提供され始めたといわれています。東日本大震災後の地域復興の過程で広まったようです。「せり鍋」では、「せり」の根っこの部分も使うのが特徴です。
1/31 (火)	バターロール チーズオムレツ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツとフランクフルトの スープ	今日は「トマト」についてお話します。給食で人気メニューの「ミネストローネ」や「トマト煮」には、「サンフレッシュ松島」さんのトマトを使っています。「トマト」には、「ビタミン類」や「カリウム」という栄養が多く含まれています。「カリウム」は、余分な塩分を体の外に出す働きがあります。栄養が豊富なだけでなく、「グルタミン酸」といううま味成分もたくさん含まれています。西洋には「トマトの時季」には「下手な料理はない」ということわざがあるほど、トマトを使うとどんな料理もおいしくなります。

洗い残しの多い部分

爪と皮膚の間、甘皮の部分

