


# 令和3年度 1月 献立紹介①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	<small>こんだてめい</small> 献立名	<small>こんだてしょうかい</small> 献立紹介
	<p style="text-align: center;"><b>苦手なものにも「トライ」しよう!</b></p>	<p>皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしてですか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!</p>
1/11 (火)	ソフトパン 豚肉と大豆のトマト煮 さつまいものサラダ かぶとベーコンの スープ	新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まり、勉強や運動、自分ががんばりたいことの目標を立てたことと思います。何をするにも、健康だと力を十分に発揮できます。何でも食べて栄養をバランス良くとって、今年も元気に過ごしましょう。
1/12 (水)	わかめごはん 赤魚の竜田揚げ れんこんとにんじんの サラダ 仙台雑煮 だいだいのムース	「仙台雑煮」は、松島湾でとれた「はぜ」の焼き干しでだしをとり、具はだいこん、にんじん、ごぼうのひき菜、里芋の茎を乾燥させて作る「ずいき」、凍み豆腐などを煮て、これに四角い焼きもちとせり、いくら、焼きはぜを盛り付けます。給食では、いくらとはぜは使いませんでした。家庭によっても入れる具材は少しずつ違うようなので、友達の家で雑煮の具を聞いてみるのもおもしろいと思います。
1/13 (木)	ミルクパン クリームシチュー キャベツのサラダ みかん	今日「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。
1/14 (金)	ごはん 中華飯の具 春巻き フルーツ杏仁ミックス	今日「杏仁豆腐」についてお話します。「杏仁豆腐」は、中国発祥のデザートです。「杏仁」とは、「杏」という果物の種の中にある硬い皮に包まれた白い実のことです。「杏仁」を粉にした原料から作ったものと砂糖、牛乳、ゼラチンなどを加えて煮て溶かして混ぜ合わせ、冷やして作ります。

## 令和3年度 1月 献立紹介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 <small>こんだてめい</small>	献立紹介 <small>こんだてしょうかい</small>
1/17 (月)	ごはん 鶏たまそぼろ 豚汁 スイートスプリング	今日は、「スイートスプリング」についてお話しします。「スイートスプリング」は、「みかん」と「はっさく」からできた柑橘類です。栽培が難しく、生産量は少ないそうです。さわやかな「春」のような香りと「甘み」が特徴です。苦みや酸味はなく、食べやすいです。
1/18 (火)	ツイストパン ミートボール キャロットサラダ キャベツと フランクフルトのスープ	今日は「にんじん」についてお話しします。「にんじん」は、1年中よく食べられている野菜の一つですが、涼しい気候を好む野菜です。寒さに当たると甘みが増しておいしくなります。「にんじん」には、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがある「ビタミンA」に変わる「カロテン」がたくさんあります。鼻や喉の粘膜が丈夫だと、病気のウイルスが体の中に入りにくくなるので、病気を予防する効果が期待できます。残さずに食べてほしいです。
1/19 (水)	ごはん ポークカレー くきわかめのサラダ ヨーグルト	今日は給食の人気メニューの一つ「カレーライス」です。給食のカレーは、たくさんのたまねぎをよく炒めて作ります。また、隠し味に「チャツネ」という調味料やトマトを入れてあります。「チャツネ」は、果物や野菜を煮込んで作られたペースト状の調味料です。カレーライスは、あまりかまないで食べてしまう人も多いようですが、意識してよくかんで味わって食べてください。
1/20 (木)	バターロール タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ポタージュミネストラ	今日は「タンドリーチキン」についてお話しします。「タンドリーチキン」は、インド料理の一つです。鶏肉をヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などに漬けて「タンドゥール」という壺窯で焼いたものです。給食では、「タンドゥール」ではなくオーブンで焼きますが、ヨーグルトや香辛料に漬けて「タンドリーチキン」に似せて作ります。肉をヨーグルトに漬けることで、肉がやわらかくなり味がマイルドになる効果があります。
1/21 (金)	ごはん まぐろのごまみそかけ ひじきと大豆の煮物 厚揚げと小松菜の みそ汁	今日は「ひじき」についてお話しします。「ひじき」は日本で昔からよく食べられてきた海藻の一つで乾燥したものが一年中売られていますが、旬は3月～5月です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血液の成分を作る鉄分、おなかの調子を良くする食物繊維などがたくさん含まれています。栄養が吸収されやすくなるようによくかんで食べましょう。