

きゅうしよく

ひとこメモ



1月10日(火)

今日の献立は、「セルフドッグ・牛乳・はくさいのクリーム煮・きんかん」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「1年を元気」についてです。

今年はいじめの給食の味はいかがですか？1年を健康で元気にすごせるよう、
食事に十分気をつけましょう。すききらいは健康の敵です。何でも食べて、寒さに
負けないようにしましょう。次のことに気をつけてください。

- ◎ 朝ごはんは、必ず食べてから登校しましょう。
- ◎ ジュースやスナック菓子の食べすぎに注意しましょう。
- ◎ 食べ物についての関心を持ちましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ

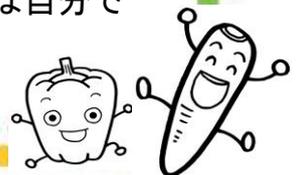
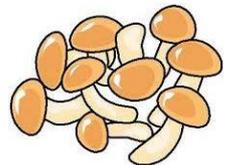


1月11日(水)

今日の献立は、「野菜かき揚げ天井・牛乳・春雨サラダ・みそ汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは「なめこ」についてです。

今日のみそ汁の中には、なめこが入っています。なめこのぬるぬるは、
「ムチン」といって、納豆やさとも、オクラなどのねばねばと同じものです。このムチ
ンはのどや胃の粘膜を丈夫にします。寒さの厳しい今、かぜやインフルエンザにか
かりやすい時期です。その予防のために、なめこはぴったりの食べ物です。日ごろ
から食事に気をつけて、手洗いやうがいなどをこまめにして、自分の健康は自分で
守るように心がけましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ

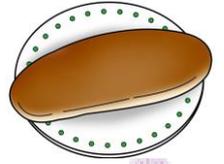


1月12日(木)

今日の献立は、「コッペパン・チョコパテ・牛乳・ミートスパゲティ・ビーンズサラダ」
です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「コッペパン」についてです。

コッペパンの「コッペ」とは、小型フランスパンであるクーペが、由来となっています。クーペとは、フランス語で切るという意味があります。もともとクーペは、フランスパンで、皮が硬く、食べやすいように切込みが入ったパンでした。これが、日本に伝わった時に、コッペといい方がかわり、コッペパンが誕生しました。現在日本で食べられているコッペパンは、皮も生地も柔らかく、フランスパンとイギリスパンを合わせた、日本独自のパンなのです。



きゅうしよく

ひとこメモ



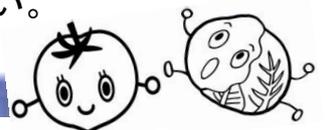
1月13日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・いわしごまみそ煮・ごぼうサラダ・どさんこ汁・ふりかけ」
です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「どさんこ汁」についてです。

どさんこ汁って何だろう??..とおもいませんか？

「道産子」とは、北海道産の馬や、北海道生まれの人を表す言葉です。そして給食では、「北海道でとれたものを使った汁」のことです。栃木県は、野菜がおいしいですが、北海道も、いろいろな野菜が、おいしいところです。今日の給食では、たまねぎ・にんじん・じゃがいも・とうもろこし、バターが北海道産のものです。北海道の恵みがいっぱい、からだの芯から温まるどさんこ汁です。味わって食べてください。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月16日(月)

今日の献立は、「手巻きずし・牛乳・のっぺい汁・いよかん」です。

残さず食べましょう。



今日のひとこメモは、「いよかん」についてです。

いよかんは、みかんの仲間です。愛媛県(昔は伊予の国と呼ばれていた)で、多く作られていたので、「いよかん」という名前がついたそうです。今がちょうど旬の果物で、香りがよく、みずみずしく、とてもあまくておいしいです。ビタミンCを多く含んでいるので、かぜの予防に役立ちます。毎年、受験シーズンになると「いいよかん」の語呂合わせとして使われ、縁起の良い食べ物としても知られています。

「いよかんをしっかりと食べていい予感を！」



きゅうしよく

ひとこメモ



1月17日(火)

今日の献立は、「ドッグパン・牛乳・スラッピージョー・グリーンポテト・

はくさいスープ」です。

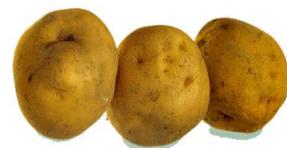
残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「クイズ」です。

「じゃがいもには別の名前があります。何という名前でしょうか？」

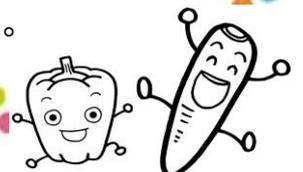
1. かんしょ 2. ばれいしょ 3. てんさい

こたえは、 2の ばれいしょ です。



馬につける鈴に似ていることから「馬鈴薯」とよばれています。

じゃがいもはビタミンC、カリウム、食物せんいが多く含まれています。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月18日(水)

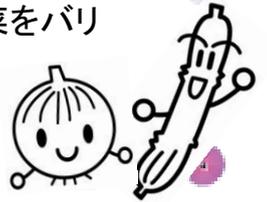
今日の献立は、「ご飯・牛乳・とり肉と野菜のうま煮・厚焼き卵・お浸し」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「よくかんで食べよう」についてです。

みなさんは食事をするときよくかんで食べていますか？よくかむということ

は、20～30回ぐらいです。よくかむとあごが発達し、歯ならびがよくなり、歯みがきがしやすくなり、虫歯になりにくくなります。また、食べすぎを防ぎ、肥満予防になります。さらに、よくかむと、食べ物とだ液がよく混ざり、消化を助けます。かむ回数をふやすには、かみごたえのある食べ物を、食べることが大切です。生野菜をバリバリ食べたり、ごぼう、れんこん、大豆、小魚を食べましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月19日(木)

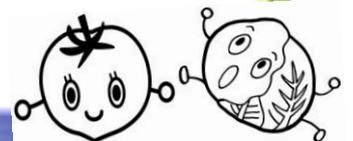
今日の献立は、「米粉パン・りんごジャム・牛乳・白身魚フライ・ハムチーズサラダ・

ワンタンスープ」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ほき」についてです。



今日のフライの魚は「ほき」という名前です。オーストラリアやニュージーランド沖の水深200～700メートルにいる深海魚です。体長は1メートル以上になります。ファーストフードやお弁当、スーパーで売られているおかずなどで「白身魚のフライ」に使われている魚の多くは「ほき」だそうです。「ほき」は、クセのない淡白な魚で、味は「たら」に似ています。フライなど油と一緒に調理をするとおいしく食べられます。



きゅうしよく

ひとくちメモ



1月20日(金)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}麦ご飯・^{むぎ はん ぎゅうにゅう}牛乳・チキンカレー・ツナサラダ・^{ふくじんづ}福神漬け・いちご」
です。 ^{のこ}残さず ^た食べましょう。

今日のひとくちメモは、「いちご」についてです。



今日のいちごは、「みなさんにもっといちごのおいしさを知ってほしい」ということで、
JAとちぎより^{むりょう}無料で^{とちぎけん}いただきました。栃木県は、^{せいさんりょうにほんいち}生産量日本一の^{おうこく}いちご王国です。
^{あざ}鮮やかな^{あかいろ}赤色と^{おお}大きくて^{にんき}あまい「とちおとめ」は、とても^{しんせん}人気があります。^{くだもの}新鮮な果物
が^{すく}少なく^{しー}ビタミンCが^{ふそく}不足しやすい^{さむ ふう}寒い冬こそ、いちごを食べて^{さむ ふう}ビタミンCをとりましょ
う。おいしい^た食べ方は、^{かた}まず^{ほう}ヘタをとって、^{さき}ヘタのついていた方から^{さき}食べてください。先
の^{さいご}とがっている方が^{さいご}あまいので、最後に^{さいご}あまいところを^{さいご}食べるということです。



きゅうしよく

ひとくちメモ



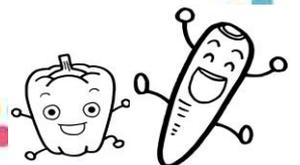
1月23日(月)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}ご飯・^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{からにく}ピリ辛肉じゃが・^{なっとう あさづ}納豆・浅漬け」です。
^{のこ}残さず ^た食べましょう。

今日のひとくちメモは、「納豆」についてです。



納豆という^{なまえ}名前は、^{てら}むかし、^{なっしょ}お寺の^{ところ}納所という^{つく}所で作られていたので、
「^{なっしょまめ}納所豆」といわれたのが、^{なっしょ}納豆になったといわれています。納豆の^なネバネバは、^な納
^{きん}豆菌によるものです。納豆には^{びーつー}ビタミンB2が多く^{おお}含まれていて、^{ふく}成長を^{せいちょう}助けたり、^{たす}
^{からだ}体の^{つか}疲れをとって^{はたら}くれたりする^な働きがあります。また^{なか}体の中の^{なか}いらぬ^{なか}あぶらを
^{あら}洗い^{なが}流す^{いー}ビタミンE、^{ほね}骨や^は歯を^{つく}作る^{なか}カルシウム、^{ちようし}お腹の^{とどの}調子を^{しよくもつ}整える^{しよくもつ}食物せんいも、
多く^{しよくもつ}含まれています。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月24日(火)

今日の献立は、**学校給食週間献立**の「**ご飯・牛乳・豚カツ・ポイルキャベツ・ゆばと野口菜のスープ**」です。残さず食べましょう。



今日のひとこメモは、「**地産地消献立**」についてです。

学校給食週間一日目は、豚肉や野口菜など日光市産のものを使った給食です。

野口菜は、日光市の野口地区で生産されている伝統野菜です。別名「水掛菜」とも

呼ばれています。冬の寒さから野口菜を守るため、11月からうねの間に湧き水を流

し込んで栽培するのが特徴で、12月下旬から3月ごろ収穫します。ビタミン・ミネラ

ルが豊富で、カルシウムはほうれん草の2倍です。味わって、食べてください。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月25日(水)

今日の献立は、**学校給食週間献立**の「**セルフおにぎり・牛乳・鮭の塩焼き・たくあん・梅干し・すいとん汁**」です。残さず食べましょう。



今日のひとこメモは、「**学校給食週間**」についてです。

日本の学校給食は、明治22年に、山形県の小学校で、お弁当を持ってこられ

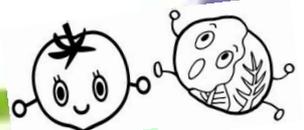
ない子供たちのために、始められました。戦争で中止されていた給食が、再開され

たのは、昭和21年12月24日でした。この週は冬休みになってしまうので、1カ月後の

1月24日を学校給食記念日、24日～30日を学校給食週間と決めました。そこで、学

校給食週間二日目の今日は、始まりの給食の献立です。自分で、ラップの上にご

飯をのせて、おにぎりを作りって食べましょう。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月26日(木)

今日の献立は、学校給食週間献立の「アップルパン・牛乳・ハンバーグトマトソースかけ・ほうれん草ソティ・コーンチャウダー」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「ラビット市」についてです。

学校給食週間三日目は、日光市と姉妹都市を結んでいる、アメリカ、サウスダコタ州のラビット市にちなんだ給食です。ラビット市は、4人の大統領の顔が彫られている山、マウントラッシュモア国立記念碑が有名です。アメリカのスープは、ベーコンをカリカリに焼いてでたうま味を、だしのように使うことが多いです。今日は、ベーコンとコーンや野菜をたっぷり入れた、コーンチャウダーとハンバーグにしました。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月27日(金)

今日の献立は、学校給食週間献立の「ご飯・牛乳・モロフライ・にらの和え物・かきたま汁・いちごゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「栃木県」についてです。

学校給食週間四日目の今日は、栃木県の特産物のにら、かんぴょう、いちご、牛乳と、よく食べられていた「モロ」を使った給食です。モロは「ネズミザメ」というサメの一種で、多くは宮城県の気仙沼で水揚げされています。フカヒレを取ったあとは、ほとんどはかまぼこの原料になります。しかし日持ちがいいので「海なし県」の栃木県では、昔からよく食べられていました。サメというと驚くかもしれませんが、食べると肉のような味わいです。今日は、食べやすいようにフライにしました。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月30日(月)

今日の献立は、学校給食週間献立の「ゆかりご飯・牛乳・焼き魚(あじ)・

かまぼこサラダ・けんちん汁・みかんゼリー」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**小田原市**」についてです。

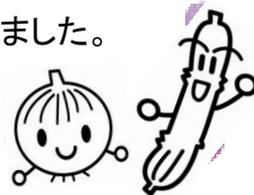
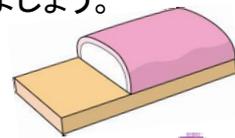
学校給食週間最終日の今日は、日光市と姉妹都市を結んでいる、神奈川県

小田原市にちなんだ給食です。温暖な気候と海・山・川のある豊かな自然に恵まれ

た小田原市。かまぼこがとても有名ですが、ほかにも魚の干物や塩辛、梅干し、和

菓子などが特産品です。今日は、焼き魚はあじの干物を使い、かまぼこはサラダに

しました。また、神奈川県かながわけんの建長寺けんちょうじで考えられたとされる「けんちん汁」にしました。



きゅうしよく

ひとこメモ



1月31日(火)

今日の献立は、「チーズパン・牛乳・メンチカツ・ブロッコリーサラダ・カレーうどん」

です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**はしの使い方**」についてです。

「はし」を正しく使っていますか？はしは、えんぴつの持ち方とおなじです。

まず1本を持って、上下に動かします。次に2本目のはしを、親指と人さし指の間からさしこんで、薬指にのせるようにして正しく持ちます。下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かしてみましよう。カレーうどんを食べる時、はしからうどんを落としやすく汁が飛ぶことがあります。「犬ぐい」をしないでお椀をきちんと持ち、はしを正しく使って食べるようにしましよう。

