

きゅうしょく

ひとこメモ



1月8日(金)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}麦ご飯・^{むぎ はん}牛乳・^{ぎゅうにゅう}ポークカレー・グリーンサラダ・アセロラゼリー」
です。 ^{のこ}残さず ^た食べましょう。

今日のひとこメモは、「^{げんき}1年を元気」についてです。

^{ことし}今年 ^{きゅうしょく}はじめての給食 ^{あじ}の味はいかがですか？ ^{ねん けんこう}1年を健康で元気にすごせるよう、
^{しょくじ じゅうばん き}食事に十分気をつけましょう。 ^{てき}すききらいは健康の敵です。 ^{なん た さむ}何でも食べて、寒さに
^ま負けないようにしましょう。 ^{つぎ}次のことに気をつけてください。

- ◎ ^{あさ}朝ごはんは、^{かならず た}必ず食べてから ^{とうこう}登校しましょう。
- ◎ ^{が し}ジュースやスナック菓子 ^{ちゅうい}の食べすぎに注意しましょう。
- ◎ ^{もの}食べ物 ^{かんしん も}についての関心を持ちましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



1月12日(火)

今日の献立は、「^{きょう こんだて}ミルクパン・^{ぎゅうにゅう}チョコパテ・牛乳・^{みそ}みそ煮込みうどん・^{ししゃも}シシャモフリッター・
^{ひんず}ビーンズサラダ」です。 ^{のこ}残さず ^た食べましょう。

今日のひとこメモは「^{うどん}うどん」についてです。

^{さぬき}讃岐うどん ^{ゆうめい}で有名な ^{かがわけん}香川県 ^{ひと}の人たちは、「^{うどん}うどんがないと ^{よる}夜も ^あ明けない」と
いわれています。 ^{とちぎ}香川県では、^{ひと}栃木県 ^{ばい}の人たちの4倍くらい「^{うどん}うどん」をたくさん ^た食べ
ているそうです。 ^{いち しょく}1日1食は、うどんを食べるという人もいます。 ^{ならじだい}うどんは奈良時代に、
^{ちゅうごく}中国 ^{つた}から伝えられました。 ^{こむぎこ}小麦粉 ^{こめこ}や米粉 ^ねを練って ^ゆゆでたり、^{あげ}あげたりしたもので、そ
の ^{なか}中に「^{うどん}うどん」というものがありました。 ^{あつ}熱くして ^た食べるので、「^{おん}温どん」というよ
になり、それが「^{うどん}うどん」になったといわれています。



きゅうしょく

ひとこメモ



1月13日(水)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・焼き魚(ほっけ)・五目きんぴら・どさんこ汁」です。

のこ 残さず 食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ほっけ」についてです。



今日の焼き魚は「ほっけ」です。ほっけは、北海道でよく食べられている魚です。

みなさんも、干物で食べたことがあると思います。ほっけは、体長60cmくらいの魚

で、小さい時は緑色をしていて、大きくなるにしたがって、茶色に変わっていきます

す。群れで泳ぐと花が咲いているように見えるため、魚へんに花という字があてら

れたとされています。(鮎)



きゅうしょく

ひとこメモ



1月14日(木)

今日の献立は、「ミルクパン・マーレド・牛乳・ハンバーグトマトソース・チーズポテト・

野菜スープ」です。

のこ 残さず 食べましょう。

今日のひとくちメモは、「野菜の働き」についてです。

野菜はおいしいから食べるということはもとより、からだの中で大切な働きをする食べ物です。

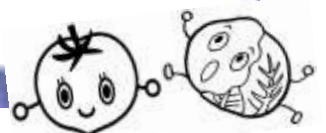
1. 野菜は食物せんいが多く含まれていて、お腹をそうじしてくれます。

2. 野菜はよくかんで食べると、歯のそうじしてくれて虫歯予防になります。

3. 野菜に含まれているビタミンCは、血をきれいにしてくれます。



これらは、野菜の働きのほんの一部です。野菜の大切さを知り、好きになって
少しずつでも食べてください。



きゅうしよく

ひとこメモ



1 月 15 日(金)

今日の献立は、「三色丼・牛乳・なめこ汁・きんかん」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「きんかん」についてです。



きんかんは、中国から鎌倉時代に伝わり、昔から作られていました。

きんかんは、みかんの仲間です。小さい実を皮ごと食べるのが特徴です。甘味や

栄養も皮に多く含まれています。特にビタミンCが多く、「風邪がはやるときんかん

が売れる」と言われ、古くから、風邪の薬として、知られていました。7月～10月

頃に花が咲き、冬に実をつける今が旬のきんかんです。皮ごと食べてください。



きゅうしよく

ひとこメモ



1 月 18 日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・えびしゅうまい・チンジャオロースー・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。

「はくさい」は、どこの国で生まれた野菜でしょうか？

1. 中国 2. アメリカ 3. 日本

答えは、「1. の 中国」です。

英語では、チャイニーズキャベツと、呼ばれているそうです。

はくさいは、今が旬の冬を代表する野菜です。寒くなると柔らかくなり、甘みもでてきて、おいしくなります。



きゅうしょく

ひとくちメモ



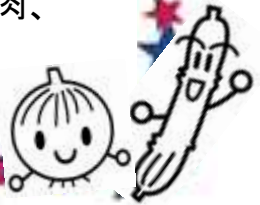
1月19日(火)

今日の献立は、「アップルパン・牛乳・チーズ入りコロッケ・コールスローサラダ・ミネストローネ」です。残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「ミネストローネ」についてです。

ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。イタリアでは日本のみそ汁のように、毎日食事に出されることが多いです。日本では、よく「みそ汁がおふくろの味」といわれますが、イタリアでは、「ミネストローネがおふくろの味」だそうです。今日は、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、ベーコン、マカロニ、いんげん豆、チーズ、トマト、パセリが入っています。



きゅうしょく

ひとくちメモ



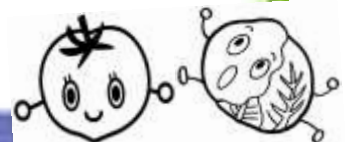
1月20日(水)

今日の献立は、地産地消献立の「ご飯・牛乳・さんまの煮付け・野口菜のお浸し・里芋のそぼろ煮」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「野口菜」についてです。



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。今日は、野口菜、もやし、にんじんを入れて、お浸しにしました。味わって、食べてください。



きゅうしょく

ひとくちメモ



1 月 21 日(木)

今日の献立は、「コッペパン・ブルーベリージャム・牛乳・焼きそば・
ツナと大根のサラダ・ヨーグルト」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「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、日本オリジナルのパンなのです。



きゅうしょく

ひとくちメモ

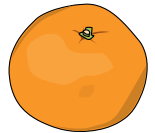


1 月 22 日(金)

今日の献立は、「カレーピラフ・牛乳・チキンナゲット・ほうれん草と豆腐のスープ・
いよかん」です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「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「いい予感」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食べていい予感を！」



きゅうしょく

ひとこメモ



1 月 25 日(月)

今日の献立は、^{きょう こんだて}学校給食週間献立の「セルフおにぎり・牛乳・鮭の塩焼き・

^{うめぼ}たくあん・梅干し・^{じる}すいとん汁」です。^{のこ}残さず^た食べましょう。

今日のひとこメモは、「^{がっこうきゅうしょくしゅうかん}学校給食週間」についてです。

^{にほん}日本の学校給食は、^{めいじ}明治22年に、^{やまがたけん}山形県の^{しょうがっこう}小学校で、^{べんとう}弁当を持ってこられない
^{はじ}子供たちのために、^{せんそう}始められました。^{ちゅうし}戦争で中止されていた給食が、^{さいかい}再開されたの
は、^{しょうわ}昭和21年12月24日でした。この^{しゅう}週は^{ふゆやす}冬休みになってしまうので、^{いっかげつご}1ヵ月後の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、^{こん}今週
は、^{むかし}昔の^{さいげん}再現献立や^{ちさんちしょう}地産地消献立を実施します。今日は、^{じっし}始まりの給食の献立
です。自分で、^{うえ}ラップの上に^{はん}ご飯をのせて、^{つく}おにぎりを作りて食べましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



1 月 26 日(火)

今日の献立は、^{きょう こんだて}学校給食週間献立の「^{こめ こ}米粉パン・^{ぎゅうにゅう}ミカンジャム・牛乳・オムレツ・

^{にくだんご}ブロッコリーサラダ・肉団子とはくさいの^にクリーム煮・^{のこ}いちご」です。^た残さず^た食べましょう。

今日のひとこメモは、「^{ちさんちしょうこんだて}地産地消献立」についてです。

^{がっこうきゅうしょくしゅうかん ふつ かめ}学校給食週間二日目は、^{にっこうしさん}日光市産や^{とちぎけんさん}栃木県産のものを^{つか}使った給食です。

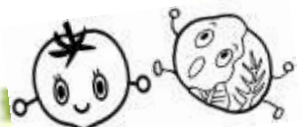
^{こめ こ}米粉パン、^{ぎゅうにゅう}牛乳、はくさい、いちごが日光市や栃木県でとれたものです。^{じもと}地元でとれ

たものを^た食べることは、^{あんぜん}安全で^{しんせん}新鮮でおいしいことはもちろん、^{せいさんしゃ}生産者や^{のうぎょう}農業へ^{かんしん}関心を

もってもらうためです。また、^{とお}給食を通して、^{うち}みなさんやお家の^{かたがた}方々に「^{しょく}食」について、

^{さまざま}様々なことを^し知ってもらうため、^{ぎょうじしょく}行事食や^{きょうどりょうり}郷土料理、^{のうさんぶつ}地元の農産物を^{かつよう}活用した^{こんだて}献立を

^{じっし}実施しています。



きゅうしょく

ひとこメモ



1 月 27 日(水)

今日の献立は、学校給食週間献立の「桜えび入りかき揚げ天井・牛乳・磯和え・みそ汁・みかんゼリー」です。

今日のひとこメモは、「桜えび」についてです。

桜えびは、静岡県の特産物で、日本では、駿河湾だけでしか獲れません。何本もの川から流れ込む駿河湾の構造が、桜えびが育つのに適しているのです。昼間は水深200mほどにいますが、夜には水深20~50mぐらいまで上がってくるので、夕方から夜中にかけて漁をします。桜えびには、不足しやすいカルシウムや、マグネシウム、リン、鉄、銅、亜鉛などの栄養素が多く含まれています。しかも殻から頭まで、栄養素をまるごと食べられる食品です。



きゅうしょく

ひとこメモ



1 月 28 日(木)

今日の献立は、学校給食週間献立の「タコライス・牛乳・もずくスープ・パイン」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「タコライス」についてです。

学校給食週間四日目の今日は、タコライスです。「タコス」をあったかいご飯と一緒に食べる、沖縄県の料理です。「タコス」は、スパイシーに味付けした、ひき肉、野菜、チーズ、サルサソースなどを「トルティーヤ」に包んで食べる、伝統的なメキシコ料理です。メキシコ料理を、アメリカ人好みに、食べやすくしたタコス料理が、沖縄に持ち込まれ、米軍基地周辺のレストランを中心に、作られるようになり、広まりました。今日は、ご飯の上に具とボイルキャベツをのせて、食べてください。



きゅうしょく

ひとくちメモ



1 月 29 日(金)

きょう こんだて がっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて ごこく ほん きゅうにゅう て や
今日の献立は、学校給食週間献立の「五穀ご飯・牛乳・ぶりの照り焼き・

き ぼ だいこん に ぶたじる のこ た
切り干し大根煮・豚汁」です。 残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、**わしょく**「和食」についてです。

2013年12月に、日本人の伝統的な食文化の「和食」が、世界無形文化
いさん とうろく せかいむけいぶんか
遺産に登録されました。世界に和食の良さが認められて、これからも残してい
き ほん しゅしょく ごはん しゅさい ふくさい するもの
たいということです。和食の基本は、主食のご飯に、主菜と副菜、汁物がそろ
しよくじ ようしょく くら にく さかな おお やさい まめるい つか りょうり
った食事です。また、洋食に比べると肉より魚が多く、野菜や豆類を使う料理が
けんこうてき ながい きゅうしょく
多く、健康的でバランスがよく、長生きできる食事だといわれています。給食で
も「和食」の献立を、できるだけ多く取り入れるようにしていきます。



！