

きゅうしょく

ひとくちメモ



2月1日(火)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・さばのみそ煮・きゃべつピリッと漬け・のっぺい汁」

です。残さず食べましょう。手を洗おう

今日のひとくちメモは、「かぜ予防のために」についてです。

今年もインフルエンザが流行しています。また、これからはノロウイルスによる感染症も増えてきます。原因のとなるとウイルスは自分で増えることはできず、人のからだの中でふえます。手についたウイルスが、目や鼻、口の粘膜を通してからだの中に入ることが多いです。ですから手洗いは、ウイルスの侵入を防ぐのに一番いい方法です。食べ物に直接ふれる手はいろいろなバイキンでいっぱいです。特に食事の前は石けんを使って、しっかり手を洗いましょう。



きゅうしょく

ひとくちメモ



2月2日(火)

今日の献立は、「はちみつパン・牛乳・焼きそば・ごぼうサラダ・デコポン」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「デコポン」についてです。

おでこがポコッと飛び出した形でユニークな名前の「デコポン」は、ポンカンと清見オレンジをあわせたものです。でこが出ているのが特徴ですが、でこのないのものもあるようです。花が咲く時期に昼と夜との温度差があるとでこがでやすいそうです。皮はみかんのようによくむきやすく、甘みと酸味のバランスもよく、薄皮ごと食べられます。みかんと同じようにビタミンCが多くかぜの予防になります。



きゅうしょく

ひとこメモ



2月3日(水)

今日の献立は、「わかめご飯・牛乳・いわしごま衣揚げ・切り干し大根煮・
むらくも汁・福豆」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**節分**」についてです。

今日は節分です。節分とは季節の変わり目のことをいい、豆まきをします。

「鬼は外」の鬼は、冬の寒さや病気などのいろいろな悪いことを表しています。「福は内」は新しい年の幸せを強く願う気持ちがこめられています。自分の年、またはそれよりも1個多い数の豆を食べて、一年間何事もなく健康に過ごせることを願いました。みなさんも豆を食べて幸せを願いましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



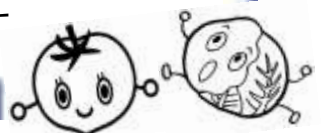
2月4日(木)

今日の献立は、「米粉パン・リンゴジャム・牛乳・チキンオーブン焼き・花野菜サラダ・
野菜スープ煮」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「**とり肉**」についてです。



にわとりは、日本でも古くから飼われていました。「庭で飼う」という意味から、にわとりの名前がついたといわれています、昔は食用ではなく、昼と夜の境を告げる神聖な鳥として、みられていました。にわとりが食べられるようになったのは、江戸時代の終わり頃だそうです。とり肉は質のよいたんぱく質が多く、脂質は、牛肉やぶた肉の1/6～1/8と非常に少ないので、ヘルシーな食べ物として人気があります。



きゅうしょく

ひとくちメモ



2月5日(金)

今日の献立は、^{きょう}初^{こんだて}午^{はつま}献立の「^{せきはん}赤飯・^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{しれかつ}ヒレカツ・^{しもつかれ}しもつかれ・^{なめこ汁}なめこ汁」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「^{はつま}初午としもつかれ」についてです。

今日は初午です。初午は2月の最初の午の日をいいます。栃木県を代表する郷土料理の「しもつかれ」は、この初午の日に作り、^{せきはん}赤飯とともに^{そな}稲荷神社にお供えする料理として伝えられています。しもつかれの材料は、正月の^{ざいりょう}新巻鮭の^{あたま}頭、^{だいこん}だいこん、^{にんじん}にんじん、^{あぶらあ}油揚げ、^{せつぶん}節分の^{のこ}残り豆、^{さけ}酒かすなどで、^{あじ}味つけは家によってさまざまで、それぞれの家に^{むかし}昔から^う受け継がれてきた味があります。「^{けん}7軒の家のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えがあります。



きゅうしょく

ひとくちメモ



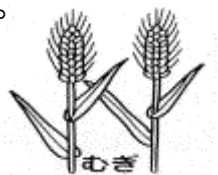
2月8日(月)

今日の献立は、「^{むぎ}麦ご飯・^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{ちきんカレー}チキンカレー・^{はむチーズサラダ}ハムチーズサラダ・^{ふくじん漬}福神漬」です。
残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「^{むぎ}麦について」です。

今日のご飯には「^は麦」が入っています。麦は^{しょくもつ}食物せんいの多い食品です。

食物せんいは^{からだ}体の中に入って、^なガン^{げんいん}の原因になるものや^{ひつよう}体に必要のないものを^{つつ}包み込んで、^{そと}体の外に出してくれる働きがあります。食物せんいは、^{ふそく}不足しがちな^{えいようそ}栄養素の一つです。麦だけでなく、^{やさい}野菜や^{かいそう}海草、^{きのこ}きのこなどにもたくさんの食物せんいが多く含まれています。食物せんいが不足しないためにも、麦や野菜、海草やきのこなどを^{いしき}意識して食べるようにしましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



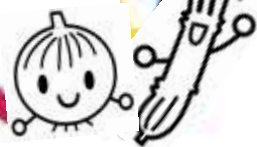
2月9日(火)

今日の献立は、「ミルクパン・ハチミツ&マーガリン・牛乳・ほうとう・肉団子・ツナサラダ」
です。残さず食べましょう。



今日のひとこメモは、「ほうとうについて」です。

ほうとうは山梨県の郷土料理です。はばの広いうどんを野菜と一緒にみそで
煮込んだ料理です。ほうとうの特徴は麺をゆでないで野菜と一緒に煮込むことで
す。そしてかぼちゃが入ることです。かぼちゃは緑の野菜の仲間です。ビタミンが豊富
にあります。ほうとうは、平安時代に中国より伝えられ、武田信玄が凶作に苦しむ
農民を救うために、宝物として大切にしている刀を使って細く切り、広めたので、
宝刀という名前がついたといわれています。



きゅうしょく

ひとこメモ



2月10日(水)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・いか生姜焼き・五目ひじき・どさんこ汁・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、「ねぎ」についてです。

そばやうどんなどの薬味に欠かせないねぎですが、生だと辛かったり、香りが強かっ
たりして食べられない人もいます。でも大人になっていろいろなものを食べて味覚が
訓練されてくると、辛さや香りがいいなと感じられてきます。今日のどさんこ汁にもねぎを
使っていますが、火を通してあるので辛くありません。ねぎは、一年中食べられますが、
秋から冬にかけてたくさん収穫され、寒くなるにつれて、柔らかくなり、甘みが増しておい
しくなります。



きゅうしょく

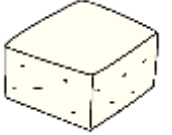
ひとくちメモ



2月12日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・揚げ餃子・ナムル・マーボー豆腐」です。

残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「豆腐」についてです。

マーボー豆腐の主演である豆腐は、水にひたした大豆をすりつぶして、豆乳をつくり、にがりを加えて固めたものです。作り方のちがいによって、木綿豆腐、絹ごし豆腐などがあります。豆腐の原料である大豆には、じょうぶな骨や歯を作るカルシウムや、体の筋肉や血液のもとになるたんぱく質がたくさんあります。肉や魚などの動物性たんぱく質だけでなく、大豆などの植物性たんぱく質もバランスよくとるようにしましょう。



きゅうしょく

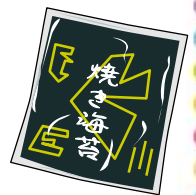
ひとくちメモ



2月15日(月)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・インド煮・納豆・磯和え」です。

残さず食べましょう。



今日のひとくちメモは、「のり」についてです。

のりという言葉は、ヌルヌルするという意味の「ぬら」が変化して、「のり」になったそうです。のりには、カルシウムやリン、カリウム、たんぱく質、ビタミン類などたくさん含まれていて、髪の毛のつやをよくしてくれたり、皮膚や粘膜をまもってくれたりする働きもあります。でも、手で持ってもわかるように、のりはとっても軽くて、磯和えののりも一人あたり1gしか使っていません。意識して、毎日少しずつ食べるようにしましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



2月16日(火)

今日の献立は、^{きょう}地産地消^{こんだて}献立^{ちさんちしょうこんだて}の「^{ぎゅうにゅう}ミルクパン・チョコパテ・牛乳・

^{にく}にらと^{のこ}ひき肉^たのスパゲティ・^{のこ}ビーンズ^たサラダ・ヨーグルト」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「にら」についてです。

今日は、^{にっこうし}日光市^{つか}でとれた「にら」を^{にく}たっぷり使った「にらとひき肉のスパゲティ」です。^{とちぎけん}栃木県^{せいさんりょう}は、^{ぜんこく}にらの生産量^いは^{ねん}全国^{すうかいしゅうかく}2位^{はる}です。にらは、1年^{しゅん}に^{ふゆ}数回^{はる}収穫^{はる}できるくらい成長^{せいちよう}が^{はや}早く、^{つよ}とても強い^{やさい}野菜^{いちねんじゅう}です。一年中^{しゅん}とれますが、^{ふゆ}旬^{はる}は冬^{はる}から春^{はる}にかけてで、^{にくあつ}肉厚^{あま}で^{つよ}甘み^{あま}も強く、^{あたた}とてもおいしい^{ねんまく}です。にらは^{まも}からだ^{はたら}を温め^{はたら}たり、^{はたら}粘膜^{はたら}を守る働き^{はたら}があるので、^{よぼう}かぜ^{こうか}予防^{げんき}にはとても効果^{ふゆ}があります。にらを^{ふゆ}食べて^{ふゆ}元氣^{ふゆ}に冬^{ふゆ}を^の乗り^き切り^きましょう。



きゅうしょく

ひとこメモ



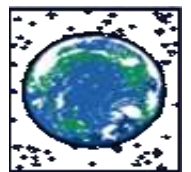
2月17日(水)

今日の献立は、「^{きょう}ご飯^{こんだて}・^{はん}牛乳^{ぎゅうにゅう}・^{ひた}鮭フライ^{ぶたじる}・^{ひた}はくさい^{ぶたじる}のお浸し・^{ぶたじる}豚汁」です。

^{のこ}残さず^た食べましょう。

今日のひとこメモは、「^た食べ^{のこ}残し」についてです。

^{わたし}私^{ちきゅう}たちは^{ばしょ}地球^{せかいじゅう}という場所^{ひとたち}に世界中^{いっしょ}のたくさん^{いっしょ}の人達^{いっしょ}と一緒に^{いっしょ}住^{いっしょ}でいます。しかし、^た食べ物^{もの}の量^{りょう}は^{かぎ}限^{かぎ}られていて、^{いっしょ}たくさん^{いっしょ}食べている人^{いっしょ}もいれば、^{じゅうぶん}十分に^{いっしょ}食べられない人^{いっしょ}たちもいます。日本^{いっしょ}は食べ物^{いっしょ}の60%^{いっしょ}をほか^{いっしょ}の国^{いっしょ}から輸入^{いっしょ}しています。それ^{いっしょ}にもかかわらず、世界^{いっしょ}で一番^{いっしょ}食べ残^{いっしょ}しの多い^{いっしょ}国^{いっしょ}なのです。「嫌^{いっしょ}いだから^{いっしょ}食べたくない」のではなく、^{いっしょ}なるべく残^{いっしょ}さないように^{いっしょ}しましょう。食べ物^{いっしょ}も地球^{いっしょ}の限り^{いっしょ}ある^{いっしょ}資源^{いっしょ}です。食べる^{いっしょ}ことができる^{いっしょ}ことに感謝^{いっしょ}して^{いっしょ}食べ^{いっしょ}ましょう。



きゅうしょく

ひとくちメモ



2月18日(木)

今日の献立は、「スタミナ丼・牛乳・ほうれん草スープ・オレンジ」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「くだものについて」です。

「朝のくだものは金、昼のくだものは銀、夜のくだものは銅」といわれて

いますが、みなさんは知っていますか？朝は一日の活動の始まりです。そこで、からだの調子をよくし、元気に過ごすためにたくさんのビタミン類を含むくだものを朝に食べることは金なのです。ビタミン類は寝るだけの夜に食べてもあまり役に立ちません。みかんやオレンジ、りんごなどのくだものは、活動する朝や昼に多く食べるようにしましょう。



きゅうしょく

ひとくちメモ



2月19日(金)

今日の献立は、「セルフチキンバーガー・牛乳・豆のポタージュ・日向夏ゼリー」

です。残さず食べましょう。

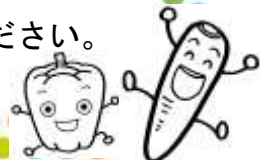
今日のひとくちメモは、「クイズ」です。

牛乳を、1日に何本くらい飲むといいでしょうか？

1. 1～2本 2. 5～6本 3. 8～9本

答えは、「1. の 1～2本」です。

牛乳は、カルシウムやたんぱく質、ビタミンB2、ビタミンAなどが含まれているバランスのよい食品です。ただし乳脂肪が多く、意外と高カロリーなので、飲みすぎるのもよくありません。1日1本以上、2本くらいを目安して、飲んでください。



きゅうしょく

ひとこメモ



2月22日(月)

今日の献立は、「ごはん・牛乳・和風ハンバーグ・小松菜とゆばの和え物・みそ汁」です。残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「小松菜について」です。



今日のおひたしに使っている野菜は、ほうれん草に似ていますが、「小松菜」です。江戸時代に東京の小松川で作られていたことから小松菜と呼ばれるようになりました。寒さに強く、冬でもよく育つので、「冬菜」とも呼ばれています。ビタミンA、B2、C、カルシウム、鉄分を多く含み、ほうれん草と同じくらい栄養価の高い野菜です。特にビタミンB2は野菜の中でもトップクラスで、カルシウムの量はほうれん草の約5倍も含んでいます。



きゅうしょく

ひとこメモ



2月23日(火)

今日の献立は、「セルフドッグ・牛乳・チャンポンメン・りんご」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「チャンポンメン」についてです。



チャンポンメンは長崎チャンポンと言われるように、長崎で生まれた中国料理です。「チャンポン」という言葉は、たがいちがいにいれるとか、何でも入れてしまうという意味で、肉や魚介類、野菜などをたくさん入れて作ることからチャンポンメンという名前がついたようです。給食のチャンポンメンには、豚肉やいか、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、うずらの卵、なるとなどの材料が使われています。



きゅうしょく

ひとくちメモ



2月24日(水)

今日の献立は、「ハヤシライス・牛乳・かまぼこサラダ・さくらゼリー」です。

残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「かまぼこ」についてです。

かまぼこは、「たら、ぐち、いとより、すけそうだら」などの白身魚を、すり身にして、卵白や調味料などを合わせて、蒸したり、焼いたりしたものです。日本全国で作られています。特に、「小田原かまぼこ」や「仙台の笹かまぼこ」など有名です。そのまま食べるほか、茶碗蒸しやそば、雑煮などに使われています。かまぼこの栄養成分は、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。脂質、炭水化物が少なく、低カロリーです。今日は、かまぼこサラダにしました。



きゅうしょく

ひとくちメモ



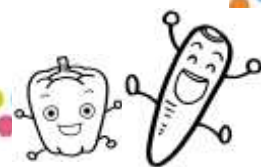
2月25日(木)

今日の献立は、「ココア揚げパン・牛乳・スコッチエッグ・イタリアンサラダ・卵スープ」

です。残さず食べましょう。

今日のひとくちメモは、「ココア」についてです。

ココアはチョコレートの原料と同じカカオ豆から作ります。16世紀の初め、スペイン軍がメキシコを征服した時に、ココナッツの実から作った変わった飲み物「チヨコラトル(苦い水)」をヨーロッパに伝えました。メキシコ人は、ココナッツの木を神からの贈り物として「苦い水」を飲むと力がわき、病気にかからないと信じられていました。ココアには、食物せんいが多く含まれていて、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。



きゅうしょく

ひとこメモ



2月26日(金)

今日の献立は、「ご飯・牛乳・八宝菜・てんぐらまんじゅう・中華和え」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「八宝菜」についてです。



中国にはおいしい料理がたくさんあり、その代表的なものに八宝菜があります。これは、いろいろな宝を集めて作ったようにおいしく、珍しい料理なので「八つの宝」のおかずから八宝菜と名づけられました。えび、豚肉、うずら卵、にんじん、たまねぎ、はくさいなど色々な種類の材料が入っています。これを油でいためて、味つけをし、かたくり粉でとろみをつけた料理です。中華料理は、油を上手に使い、材料の栄養分をにがさないように工夫されています。



!

きゅうしょく

ひとこメモ



2月29日(月)

今日の献立は、「三色丼・牛乳・田舎汁」です。

残さず食べましょう。

今日のひとこメモは、「旬」についてです。



「旬」とは、食べ物が1年中でもっとも多く収穫でき、味がよく、栄養価も高いのです。今は、栽培技術の発達でいつでも、多くの食べ物が手に入ることができますが、昔の旬の時期にしか手に入りませんでした。ですから、その季節ごとに、おいしくて栄養たっぷりの食べ物を食べることで健康になるよう工夫をしてきたのです。今が旬の野菜は、はくさいやごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれん草などです。

