

# 2016年1月



## 献立紹介



7	木	1月7日は『七草』です。1月7日に春の七草である『せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ』を入れた七草がゆを食べる風習のことをいいます。年末年始にごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めるために食べたのが始まりだと言われています。また野菜不足も補ってくれます。給食では七草を使ったうどんを作ります。しっかり食べましょう。
8	金	本日よりクラス全員での給食が始まります。最初の給食は、新年を祝う『新春おこわ』と『松風焼き』『田作り』を作ります。松風焼きはおせち料理の一品で、鶏ひき肉に野菜や調味料を混ぜ平たく伸ばし表面にケシの実をふって焼き、羽子板状に切ります。羽子板の形が末広を表し、縁起が良いとされています。表面はケシの実がふってありますが、裏は何もないことから『裏がない』『隠し事がなく正直な様子』を表します。『田作り』は乾燥させた小さなイワシを炒って、しょうゆ・砂糖・みりんを煮詰めたタレに絡めます。昔は田畑の肥料としてイワシが使われていた事から、豊作を願って食べられています。
12	火	『長芋の肉巻き』は、長芋・にんじん・いんげんをお肉で巻き、しょうゆダレを絡めて焼きます。長芋の粘りの成分であるムチンは胃の粘膜を保護してくれます。また、長芋は疲労回復にも効果があります。デザートは『ぼんかん』はみかんの仲間の柑橘類で1月から2月に旬を迎える果物です。果肉を包む内皮は柔らかいため、そのまま食べる事が出来ます。酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCを多く含む風邪や病気からからだを守ってくれます。
13	水	おやつは『マカロニきな粉』です。給食の『ちくわのチーズ磯辺揚げ』はちくわの穴の中にチーズをつめて青のりの入った衣をつけて揚げます。ちくわは、魚から作られる食品です。からだのもとになるたんぱく質を多く含みます。また、チーズにはたんぱく質だけでなく、歯や骨をしょうぶにするカルシウムも多く含まれています。よくかんでしっかり食べましょう。
14	木	グラタンにはお餅が入ります。ホワイトソースに鶏肉や玉ねぎと一緒に餅を入れ、チーズを乗せてこんがり焼きます。1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お正月に神様、仏様に供えていた鏡餅を下げ、無病息災を願って食べるという風習です。お雑煮やお汁粉に入れて食べることが多いですが、給食ではグラタンに入れます。のどに詰まらないようによくかんで食べましょう。
15	金	『つくね焼き』は、鶏ひき肉に豆腐とにんじんやねぎなどの野菜を混ぜて作ります。豆腐を混ぜることによって、やわらかくヘルシーに仕上がります。水菜は12月から3月に旬を迎える野菜です。水菜は京菜とも呼ばれ、もともとは京都で栽培されていました。肥料を使わず、水と土の力だけで栽培されていたので水菜と呼ばれるようになりました。カリカリに焼いた油揚げと一緒にサラダにします。
18	月	『豆腐しゅうまい』は、とうふや、はんぺん、とり肉、野菜を混ぜ合わせてふわふわな食感に仕上がります。とうふは『畑の肉』といわれているほど栄養のある大豆から作られている食品です。からだが大きくなるために必要なたんぱく質という栄養が多く含まれています。健康にとっても良い食べ物なので世界中で注目されている食品です。
19	火	毎月19日は食育の日です。今月もまごわやさしい給食の登場です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食材の頭文字をとってできた言葉です。まはまめ、ごはごまなどの種実類、わはわかめなどの海藻類、やはやさしい、さはさかな、しはしいたけなどのきのこ類、いはいも類です。まごわやさしい給食ではこれらの食材をすべて使って作ります。ふりかけには、ごま・じゃこ・大豆・しょうがの4種類のまごはやさしい食品を使います。ごはんと一緒に食べてください。その他の食材もどこに入っているか探しながら食べてください。
20	水	季節のやさしいの登場です。1月のやさしいは『ほうれん草』と『ブロッコリー』です。おやつはほうれん草をたっぷり使った『ポパイカップケーキ』を作ります。旬のほうれん草は甘みがあり栄養もたっぷりです。ほうれん草は緑黄色野菜で、貧血予防に効果のある鉄分や免疫力を高め風邪予防に効果のあるビタミンCなどの栄養を多く含みます。しっかり食べましょう。給食の『さば』には、DHAという頭の働きをよくする栄養があります。皮にも栄養があるので食べてみてください。骨に気を付けながらよくかんで食べましょう。
21	木	昨日に引き続き季節のやさしいの登場です。ブロッコリーはかじきと一緒に炒め物にします。ほうれん草と同じ緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルを含みます。なかでもビタミンCはレモンも約2倍と多く含まれています。ブロッコリーには小さな緑色のつぶつぶがたくさんついていますが、これは1つひとつが花のつぼみです。そして、それらが集まったものを花蕾（からい）といい、その花蕾の部分と茎の部分をブロッコリーとして食べています。茎の部分にも栄養がたくさんあるのでしっかり食べましょう。
22	金	『広東麺』は中国南部の広東地方で食べられている料理です。ラーメンの上に、肉や野菜の入ったあんかけをかけます。あんかけにはとろみがついているので冷めにくく、からだを温めてくれます。冬にぴったりのメニューです。麺と具材と一緒にたくさん食べてください。
25	月	『ぶり』の旬は12～1月です。旬のぶりは脂がのり身が締まっています。ぶりは成長によってワカシーイナダ→ワラサープリと名前を変える出せ魚です。給食ではごはんによく合う味付けの『ぶりの照り焼き』を作ります。『しょうが汁』のしょうがに含まれるショウガオールにはからだを温める働きがあります。寒い季節、からだを温めてくれる食材を食べ、からだの内側から温まりましょう。
26	火	今月のカレーはブロッコリーやカリフラワーの入った『冬野菜カレー』です。カレーライスは、一から手作りします。たくさんの玉ねぎを甘くなるまでじっくりと炒めます。そして、豚肉やにんじん、トマト、りんごなどと一緒に煮込みます。スパイスはターメリック、クミン、コリアンダーなど刺激が強くないよう調節して加えていきます。ルウは小麦粉・バター・サラダ油をなめらかになるまで炒めて作ります。野菜やフルーツの甘みが溶け込んだカレーに仕上げます。
27	水	おやつは『きな粉クリームサンド』です。給食の『玄米』は白米よりもビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、人間が健康を保つために必要とされる栄養素のほとんどを摂取できます。昔の人が『一汁一菜』でも健康でいることができたのは、玄米を主食にしていたからだと言われています。『鮭の塩麹焼き』は鮭を塩麹という調味料に漬けて焼きます。塩麹には食材をやわらかくしたり、味をまろやかにする働きがあります。
28	木	『きつねうどん』は甘辛く煮た油揚げを乗せたうどんの事です。給食では油揚げの他に、鶏肉やにんじん・大根・かまぼこなどたくさんの具材を入れて栄養たっぷりです。サラダに入るれんごんはビタミンCやミネラルを多く含みます。また、食物繊維も多く含まれていてお腹の調子を整えてくれます。よく噛んで食べてください。
29	金	ご飯には『塩昆布』を混ぜます。昆布にはグルタミン酸という、人間がおいしいと感じるうまみ成分が多く含まれています。和え物に入る『ひじき』にはカルシウム、鉄、カリウム、などのミネラルや食物繊維が含まれていて、血液をきれいにする効果などがあります。野菜と一緒にしっかり食べましょう。おかずは人気の『鶏のからあげ』です。お楽しみに！