

# 1月 給食豆知識

金山小学校

	<p><b>9日 みかん</b> みかんにはビタミンCが多く含まれています。免疫力を高め、ウイルスなどから体を守る働きがあります。</p>	<p><b>10日 さつまいも</b> おなかの調子を整えると免疫力がアップします。食物繊維が豊富なので、腸内環境を良くしてくれます。</p>	<p><b>11日 あさり</b> 赤血球は全身に酸素を届ける役目があります。あさりにはビタミンB12が多く含まれ、赤血球の働きを助けます。</p>	<p><b>12日 だいこん</b> だいこんは、葉に近いと甘く、先の方は辛みが強い特徴があります。旬の野菜なので栄養が豊富です。</p>
<p><b>15日 ほうとう汁</b> 山梨県の郷土料理です。小麦粉をねり平らに切ったほうとうめんを、具材とともにみそ仕立ての汁で煮こんだものです。</p>	<p><b>16日 食育の日献立</b> ふくしま健康応援メニューです。カゴメ(株)さんが考えました。トマトケチャップのうま味でみそを減らし減塩豚汁にしました。</p>	<p><b>17日 ぶた肉</b> ぶた肉にはビタミンB1が多く含まれ、脳を働かせたり、疲れの回復を助けたりします。たまねぎと一緒にとると吸収が良くなります。</p>	<p><b>18日 スキー教室</b></p> 	<p><b>19日 だんごさし</b> 会津の伝統行事で豊作や無病息災を願い飾ります。飾っただんごは19日には枝から外して汁に入れたりしていただきます。</p>
<p><b>22日 スポ食献立②</b> 今日はカルシウムを強化したメニューです。骨を丈夫にすることやけがの予防のためにも必要な栄養です。</p>	<p><b>23日 はくさい</b> はくさいには食物繊維が豊富に含まれます。おなかの調子をととのえる働きがあり、肥満予防にも効果があります。</p>	<p><b>24日 学校給食週間</b> 今日は学校給食の始まりとされる日本で初めての給食「おにぎり、焼き魚、つけもの」をアレンジしました。</p>	<p><b>25日 スキー教室</b></p> 	<p><b>26日 浜通り</b> 八杯汁はいわき市の郷土料理です。おいしくて八杯も食べられるというところから、名前がついたそうです。</p>
<p><b>29日 中通り</b> いかにんじんは中通り北部の郷土料理ですが、県内でも食べられています。凍み豆腐は福島市の立子山でも作られています。</p>	<p><b>30日 会津</b> 冠婚葬祭で食べられているのがこづゆです。干し貝柱や干し椎茸のだしが決め手です。まんじゅうの天ぷらも会津ではよく食べられています。</p>	<p><b>31日 昔から人気</b> 給食といえばあげパンというほど昔から人気のメニューです。他には麺やミルクも人気です。ぜひ楽しんで給食を食べましょう。</p>	<p><b>全国学校給食週間</b></p> 	