

# 1月 給食豆知識

金山小学校

		<p><b>8日 旬の野菜</b>  <small>しゆん やさい</small>          旬の野菜には、その時に必要な働きがあります。冬野菜は、体を温める働きがあるので、よくかんで食べてほしいです。</p>	<p><b>9日 中華まん</b>  <small>ちゆうかりょうり</small>          中華料理のパオズをもとに日本で発展したのが中華まんです。肉まん、あんまんなど様々な具材があります。</p>	<p><b>10日 昔の知恵</b>  <small>かねやままち</small>          金山町にはせんぱんと呼ばれる炒め物、漬け菜という古い漬物を炒めた物があります。昔、冬の野菜不足に対する知恵ですね。</p>
<p><b>13日 成人の日</b></p> 	<p><b>14日 かみかみこんだて</b>  <small>かわ えいよう</small>          りんごは皮にも栄養があり、特に食物繊維、ビタミンCが果肉よりも多く含まれます。よくかんで食べるように皮つきで出しています。</p>	<p><b>15日 豆乳</b>  <small>だいず</small>          大豆を煮てすりつぶした液が豆乳です。大豆のたんぱく質は水溶性のため、豆乳にもたんぱく質が多く含まれます。</p>	<p><b>16日 スキー教室</b></p> 	<p><b>17日 だんごさし</b>  <small>あいづ でんとうぎょうじ</small>          会津の伝統行事で、豊作や無病息災を願い、みずきの木の枝にだんごなどを飾ります。19日には枝から外して汁に入れていただきます。</p>
<p><b>20日 野菜のみそ汁</b>  <small>けんこうおうえん</small>          ふくしま健康応援メニューの野菜の甘味たっぷりみそ汁です。にんべんさんが考えました。だしと野菜の甘味を活かした減塩みそ汁です。</p>	<p><b>21日 からあげの衣</b>  <small>とき こむぎこ</small>          しっとりさせたい時は小麦粉、カリッとさせたい時は片栗粉です。給食は片栗粉を使っています。</p>	<p><b>22日 みかん</b>  <small>おお ふく</small>          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>23日 スキー教室</b></p> 	<p><b>24日 学校給食週間</b>  <small>きょう がっこうきゆうじョク</small>          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」をアレンジしたメニューです。</p>
<p><b>27日 浜通り</b>  <small>し がっこうきゆうじョク</small>          にんじんツナごはんはいわき市の学校給食で人気です。カジキは小名浜海星高校の生徒が遠洋実習でとってきた魚です。八杯汁はいわき市の郷土料理です。</p>	<p><b>28日 中通り</b>  <small>なかどお ほくぶ</small>          いかにんじんは中通り北部の郷土料理です。凍み豆腐は、福島市の立子山でも作られている特産品です。吾妻おろしの冷たい風にさらして作られます。</p>	<p><b>29日 会津</b>  <small>かんこんそうさい た</small>          こづゆは冠婚葬祭で食べられている郷土料理です。まんじゅうの天ぷらは、昔お供えしたまんじゅうを天ぷらにし、食べ物を大切にしたことからはまったそうです。</p>	<p><b>30日 昔から人気</b>  <small>ふくろ はい きゆうじョくよう</small>          ソフトめん(袋に入った給食用のめん)は昔から人気ですが、今、めん給食は全国で減っているメニューです。あげパン、フルーツヨーグルトも昔から人気のメニューです。</p>	<p><b>31日 ハーブ</b>  <small>こうしんりょう なかま</small>          香辛料の仲間です。食材に色をつけたり、香りや味をつけたりします。スーパーの香辛料コーナーには様々なものがあるので、機会があれば見るのもいいかと思えます。</p>

