

1月 給食豆知識

中学校

	 <p>全国学校給食週間</p>	<p>8日 旬の野菜 旬の野菜には、その時に必要な働きがあります。冬野菜は、根菜が多いですが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>9日 中華まん 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>10日 昔の知恵 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>13日 成人の日</p> 	<p>14日 かみかみこんだて 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>15日 豆乳 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>16日 ヨーグルト 乳酸菌や発酵食品は腸の働きを良くする働きがあります。腸が元気になると免疫力もアップします。</p>	<p>17日 だんごさし 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>20日 野菜のみそ汁 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>21日 とりのからあげ からあげの衣は、小麦粉やかたくり粉を使います。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>22日 みかん 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>23日 学校給食週間 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>24日 スキー教室</p> 
<p>27日 浜通り 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>28日 中通り いかにんじんは中通り北部の郷土料理ですが、県内でもよく食べられています。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>29日 会津 こづゆは冠婚葬祭で食べられている郷土料理です。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始まったそうです。</p>	<p>30日 昔から人気 ソフトめん(袋に入った給食用の麺)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もあります。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>31日 ハーブ 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います。</p>