



1月 給食豆知識

中学校

	<p>9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>10日 さつまいも おなかの調子を整えると免疫力がアップします。さつまいもは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>11日 あさり 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てくれます。</p>	<p>12日 だいこん 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。味わって食べましょう。</p>
<p>15日 ほうとう汁 山梨県の郷土料理です。ほうとう汁とは小麦粉をねり平らに切った「ほうとうめん」を、具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだものです。</p>	<p>16日 食育の日献立 ふくしま健康応援メニューの冬の減塩豚汁です。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にしました。</p>	<p>17日 ぶた肉 ぶた肉にはビタミンB1が多く含まれます。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>18日 スポ食献立① 牛肉の赤身は鉄分が多く含まれ、貧血予防に効果があります。給食のゼリーも鉄分やカルシウムを強化したものが登場しています。</p>	<p>19日 だんごさし 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>22日 スポ食献立② 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>23日 はくさい 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>24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」をアレンジしました。</p>	<p>25日 浜通り 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>29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>30日 会津 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。まんじゅうの天ぶらも会津ではよく食べられています。</p>	<p>31日 昔から人気 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>	