



月	火	水	木	金
<p>新年あけましておめでとうございます</p> <p>2024</p>	<p>9 2024年スタート</p> <p>新しい年の始まりです。今年はどうなるかワクワクしますね。毎日元気な過ごすためには、なんといっても健康第一。今年もみなさんが元気で笑顔になれる給食を作りたいと思います。</p>	<p>10 ほっけ 鮎</p> <p>ほっけは漢字で魚へんに花と書きます。北海道で多くとれる魚ですが、日持ちがしないため、主に干物に加工されて流通しています。今日はシンプルでおいしい一夜干し焼きにしました。</p>	<p>11 コロッケ</p> <p>コロッケをバーガーパンにはさんでコロッケバーガーにして食べましょう。コロッケのもととなったフランス生まれのクロケットには、じゃがいもを入れたものはなく、じゃがいもコロッケは日本生まれの料理です。</p>	<p>12 はるさめ</p> <p>はるさめは緑豆やじゃがいもなどのデンプンから作られています。水でこねたデンプン生地を熱湯に流し入れて麺状になったものを、棒にかけて冷凍し、さらに天日で乾燥させて作ります。</p>
<p>15 大根</p> <p>大根は日本各地で作られているので一年中とれますが、本来の旬は寒い冬です。ビタミンCや消化を助ける酵素がたくさん含まれています。今日は大根とハムのマリネにしました。</p>	<p>16 寒い冬でも手洗いを</p> <p>冬は水が冷たいので、手洗いがいいか減っていませんか。この時期はノロウイルスの食中毒が多くなります。たった一人の不注意で、多くの人に広まってまってしまうので、しっかりと手を洗いましょう。</p>	<p>17 日本味めぐり ～京都府～①</p> <p>京都では日常的なおそうざいを「おばんざい」といい、にしんのでりや きも定番のおばんざいの一つです。京都では昔から食べ物を大切にする文化があり、「京料理」は国の登録無形文化財に登録されています。 (★紙面下部②へつづく)</p>	<p>18 23 あげパン ※</p> <p>あげパンはパン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げ物機で揚げて、またパン屋さんの車に積んで学校へ運びます。一度にできないので、二日に分けて実施しています。(今回は18日と23日です)</p>	<p>19 ねぎ</p> <p>東日本では、ねぎと言えば白ネギが一般的で、西日本では緑の葉の部分を食べる青ねぎが一般的です。ねぎは体を温める作用があり、寒い冬にぴったりの野菜です。</p>
<p>22 すきやき</p> <p>今日は寒くなって甘みを増したねぎや白菜に、ぶた肉、とうふ、しらたきなどを加えて、すきやきにしました。昔、鉄板の代わりに「鋤」という農具の上で焼いたのが、すきやきの語源ともいわれています。</p>	<p>23 18 食べてポカポカ ※</p> <p>一年で最も寒い季節です。食べ物を食べると体温が上がり、体がポカポカしてきます。寒さに負けない体をつくるためにも、朝ごはんを食べて登校し、給食もしっかり食べましょう。</p>	<p>24 キムタクごはん</p> <p>6月の日本あじめぐりで好評だったキムタクごはんが再び登場します。ぶた肉とキムチ、たくあんの入ったまぜごはんです。辛さはおさえてありますので、具をごはんに混ぜて食べてみてください。</p>	<p>25 ツナ</p> <p>ツナは英語でtunaといい、まぐろの仲間のことをいいます。ツナ缶にはキハダマグロや、カツオが使われています。今日はツナ、わかめ、キャベツ、きゅうりを手作りドレッシングで和えました。</p>	<p>26 ごま</p> <p>一粒一粒は小さなごまですが、たんぱく質やミネラル、脂質、ビタミン類などがぎっしりつまっています。皮が消化されにくいので、よくかんだり、すりつぶして使うと効果的に栄養がとれます。</p>
<p>29 かきたま汁</p> <p>「かきたま」の「かき」は、かきまぜる、「たま」は、たまごのことです。たまご以外に特に決まった具材はないため、給食でもいろいろなパターンがあります。今日はとうふと野菜が入ったかきたま汁です。</p>	<p>30 サンマーメン</p> <p>昨年、日本味めぐり(神奈川県)の給食で人気だったサンマーメン。しょうゆ味のスープに野菜などの具を入れて、とろみをつけたラーメンです。とろみがあることで冷めにくく、寒い季節にぴったりです。</p>	<p>31 白菜</p> <p>白菜は寒くなって霜がおおると葉がやわらかくなり、糖度も増しておいしくなります。95%が水分ですが、塩分のとりすぎを防いでくれるカリウムがたくさん含まれています。</p>	<p>(17日のつづき) 日本味めぐり ～京都府～②</p> <p>煮しめは、一つ一つに縁起の良い意味が込められた食材が一つの鍋で煮られていることから「家族が仲良く結ばれますように」という願いが込められています。ゆばのすまし汁に入っている京都の名産品である「ゆば」。漢字では、お湯の湯に葉っぱの葉と書きます。ちなみに栃木県日光市のゆばは、お湯の湯に波と書き、それぞれ作り方にも違いがあります。今日は、京都を感じさせる昆布とまっ茶のふりかけもつけてみました。</p>	

※ 給食時に校内放送をする場合は、それぞれの学校のあげパン実施日(18日と23日)にあわせてご利用ください。