



月	火	水	木	金
	<b>9</b> 2024年スタート! 新年あけましておめでとうございま す。年末年始、おいしいものを食べ すぎたなんて人も多いのではないで しょうか。今日からまた学校が始ま ります。バランスの良い食事と規則 正しい生活を心がけましょう。	<b>10</b> コッペパン 今日のコッペパンは脱脂粉乳が入っ ているため、ふんわりと仕上がりが、 ジャムが無くてもおいしく食べるこ とができます。またよく噛むことで 小麦本来の香りや甘みも感じるこ とができます。味わって食べましょう。	<b>11</b> ひじき ひじきは海藻の仲間で、日本で昔か ら食べられている食品の1つです。 ひじきには骨を強くするカルシウム や腸をきれいにする食物繊維などの 栄養素が豊富に含まれるため、健康 食や長寿食としても知られています。	<b>12</b> 白菜 白菜は秋から冬に旬を迎える野菜で、 寒さが増すとより甘くなるといわれ ています。また、白菜には風邪予防 に効果的なビタミンCが豊富に含ま れています。積極的に食べて、寒 さに負けず元気に過ごしましょう。
	<b>15</b> シューアイス シューアイスは日本の洋菓子店が発 祥のデザートだといわれています。 夏になるとシュークリームの売れ行 きが悪くなるため、クリームの代わ りに冷たいアイスクリームを詰めた のが始まりだそうです。	<b>16</b> ツナ 日本でツナといえばツナ缶のことを 指しますが、英語でツナはまぐろや かつおおのものを指します。ツナ缶 もまぐろやかつおを原料として、 給食では「きはだまぐろ」から作ら れたツナを使っています。	<b>17</b> ス克蘭ブルエッグ 牛乳や生クリームなどを入れた卵を、 かき混ぜながら炒めた料理です。卵 のみで作ったシンプルなものが一般 的ですが、給食ではウインナーやほ うれん草などを加えて彩りや栄養バ ランスが良くなる工夫をしています。	<b>18</b> いわしのしょうが煮 今日はいわしのきいた甘辛いたれ で、柔らかくなるまでじっくり煮込 んだいわしです。しょうがには血の めぐりをよくし、体を芯から温めて くれる働きがあります。寒い季節に は積極的にとりたい食材です。
<b>22</b> 和風ハンバーグ 今日のハンバーグには、大根おろし、 すりおろしりんご、レモン汁、しょ うゆ、砂糖を煮詰めて作った給食セ ンター特製のソースがかかっています。 ごはんが進む和風な味付けに なっています。	<b>23</b> いそかあえ 磯の香りを感じる「のり」を使うこ とからいそかあえと呼びます。野菜 とのりとめんつゆを和えるだけで簡 単に作れる一品です。ほうれん草に 限らず他の野菜でもおいしく作れる ので、お家でも作ってみてください。	<b>24</b> サンマーメン 日本味めぐり「神奈川県」で登場し たサンマーメン。しょうゆ味のスー プにたっぷりの野菜を入れ、とろみ を付けた横浜市発祥のラーメンです。 とろみをつけることで冷めにくくな るため、寒い季節にぴったりです。	<b>25</b> 日本味めぐり～京都府～① 京都では日常のおそうざいを「お ばんざい」といい、にしんの照焼き 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 (紙面下部②へ続く)	<b>26</b> 揚げパン パン屋さんで焼いたパンを給食セ ンターに運んで、揚げて、またパン屋 さんの車に積んで学校に届けます。 1度に全ての学校に提供できないた め、今日、31日、2月2日の3回に 分けて提供します。
<b>29</b> こしょう こしょうは、香りと辛みが特徴の香 辛料です。「スパイスの王様」とも いわれていて、世界的にもよく使わ れています。下味や臭み消し、料理 の仕上げなどに大活躍です。今日は 肉野菜炒めに使用しています。	<b>30</b> もやし もやしの生産量は、栃木県が全国1 位となっています。その理由は、栃 木県にはもやしの栽培に欠かせない きれいな水が豊富にあるからです。 今日のサラダをはじめ、給食でも栃 木県産のもやしを使用しています。	<b>31</b> 食事のあいさつ いただきますには動物や植物の命を いただくことへの感謝、ごちそうさ まには食事を用意するために携わっ てくれた方々への感謝の気持ちが込 められています。学校でも家庭でも 心を込めて言うようにしましょう。	<b>(25日の続き) 日本味めぐり～京都府～②</b> 登録されています。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。 京都はお茶の生産地として長い歴史があるため、昆布とまっ 茶のふりかけを付けました。	

