

日	曜日	 こんだてメッセージ 1月
8	木	みなさん楽しい冬休みは過ごされましたか？今日からまた学校が始まりましたね。寒くなるとどうしても牛乳を残してしまう人が多いようです。牛乳には、みなさんの成長に必要な栄養、たんぱく質やカルシウムなどが豊富に含まれています。体調の悪い人以外なるべく残さず飲むようにしましょう。今日はミルメークをつけているのでよく溶かしてから飲んで下さい。
9	金	お正月給食は、ぶりの照り焼き、紅白なます、お雑煮の献立です。ぶりには、出世魚で縁起が良い魚とされています。人参の赤と大根の白がきれいな紅白なますもおせち料理の定番ですね。今日のお雑煮は、大根、里芋、金時人参、油揚げ、ねぎ、おもちが入っています。地域や家庭によってお雑煮の中に入っている具や汁の味付けが違うので面白いですよ。お餅は一口サイズですが、よく噛んで食べるようにしましょう。
13	火	前回の献立委員会で先生方から、寒い季節は温かい汁物がうれしいとお話を聞きました。量が足りないこともあると聞いたので、調整しましたがいかがですか。汁だけ飲んで、野菜や豆などの具が残ってくることもあるので、一緒に残さず食べてくださいね。今月は、みそ汁や洋風、中華のスープをたくさん取り入れた献立になっています。
14	水	給食で使う油は、かつらぎ町で製造された米ぬか油を使っています。米ぬか油は、米ぬかから抽出される食物油で米油とも呼ばれます。ビタミンEを多くふくんでいる油です。
15	木	きつねうどんは、久しぶりに給食に登場します。油揚げをやぶれないように注意しながら、じっくり炊いて味付けしています。うどんのだしは、昆布とかつおを使っています。昆布だしとかつおだしと一緒にすると、だしのうまみがよりおいしくなる効果があります。
16	金	冬野菜カレーは、冬野菜の白菜、大根をたくさん使っています。またいつものカレーとは、違いしょうゆやだしを和風のものを使っています。いつもよりもあっさりとした優しい味のカレーです。今日のカレーには、じゃがいもが入っていないので、ポテトサラダが副菜です。
20	火	大豆は、日本では、弥生時代の頃から栽培されていたと考えられています。「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質を豊富に含んでいるだけでなく、コレステロールを下げる効果のある脂質や、便秘予防に効果的な食物繊維を豊富に含んでいます。
21	水	親子どんぶりは、卵と鶏肉を使っているので、この名前です。給食では、たまねぎとねぎ以外にかまぼこも使っています。豚肉や牛肉と卵の他人どんぶり、かまぼこ卵の木の葉どんぶりもありますね。
22	木	寒い季節には、大根を使った煮物が好評だと聞きます。おでんなど和風の煮物に使うことが多い大根を今日は、中華の煮物「マーボー大根」にしています。大根、人参、しいたけ、ねぎ、にら、豚ひき肉を赤みそや甜麺醤、豆板醤などで味付けしています。
23	金	冬野菜の白菜を今月もたくさん取り入れています。白菜は、95%以上が水分なので、煮たり、炒めたり、火を通すとかさが減ってたくさん量を食することができます。今日は、ごまあえと切り干し大根で和風の献立なので、豆腐ハンバーグのソースもしょうゆとみりんを使ったソースです。
26	月	24日から30日は学校給食週間です。今日は和歌山県の郷土料理、特産物の献立です。給食では定番の太地町の鰯を使った「鰯の竜田揚げ」に伊都地方の郷土料理「とふの粉の煮物」です。梅やみかんは、県内で生産量が多く、和歌山県が誇る果実ですね。梅干しは、6月に漬けた給食センター特製の小梅の梅干しです。
27	火	今日は、世界の料理の給食です。中華料理は、世界三大料理の一つです。世界一の人口の中国は、とても広い国なので、地域によって食文化も違います。中華料理は、日本では大きく分けて、四川料理、北京料理、広東料理、上海料理があります。酢豚は、広東料理の一つです。
28	水	昨年、世界ユネスコ無形文化遺産に和食が登録されました。和食のよさは、①新鮮で多彩、素材そのものの味を生かす②バランスがよく健康的③自然の美しさを食で表現④年中行事とともにある、などがあります。給食でも旬の食材や郷土料理、行事食などを大切に考えてきました。世界に誇る私たちの和食をこれからも継承していきたいですね。
29	木	風邪やインフルエンザの流行する季節になりました。ウイルスを身体の中に入れないためにも手洗い、うがいが大切ですが、それとあわせて風邪に負けない食事をしっかりと摂ることが大切です。寒さに対する抵抗力を強めるたんぱく質や鼻や喉の粘膜を強くするビタミンA、免疫力を高めるビタミンCなどをバランスよく食事から摂って風邪をひかないようにしましょう。今日の給食は、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCがたくさん摂ることができるようにしています。
30	金	昔に比べ柔らかいものを食べることが多くなり、噛む回数が減ったと言われています。よく噛んで食べることで、食べ過ぎを防止したり脳の発達を助けたり、虫歯の予防につながることができます。噛むことを意識して食べてほしいので、今日の献立は茎わかめの和え物や金平ごぼうなどしっかり噛む献立にしました。