

10	火	ふゆやす げんき す 冬休みは元気が過ぐすことができたでしょうか。とても寒くなってきた、ぎゅうにゅうの 牛乳が飲みにくくなってきたかもしれませんね。今日の給食にはミルメークを取り入れました。お家でも温めた牛乳でも良いので飲んでもらえると、カルシウムをしっかりとることができますよ。
11	水	きょう しょうがつ いしき ぎょうじよく ぞうに ちほう かんとうふう す もの かんさいふう しろみそ みそしる しゆるい ぐ きまざま 今日はお正月を意識した行事食です。お雑煮は地方によって関東風のお吸い物や関西風の白味噌のお味噌汁などの種類があり、具も様々です。今日は関西風のお雑煮で、丸いお餅と金時人参、大根や里芋などの具が入っています。皆さんのお家のお雑煮はどんなお雑煮ですか？お餅はよくかんで食べて下さいね。
12	木	きょう じんき あ ぎょうじよくとうじょう 今日人気メニューの揚げパンが給食に登場します。おいしく食べてもらえると嬉しいです。また、こんげつ じもと そだ はくさい だいこん きゅう食に取り入れています。今日の給食のシチューには白菜、サラダには大根が使われています。
13	金	きょう 今日のカレーライスはだいこん、はくさい、はい 冬野菜カレーです。和風のだしを使いソースの代わりにしょうゆを入れている、いつもより優しい味の和風カレーです。
17	火	きょう 今日フルーツサンドパンです。フルーツが入ったクリームをパンにはさんで食べてください。パンがより食べやすくなるように、あげパンやサンドパンを取り入れたり、ジャム類をつけるように工夫したいと思います。
18	水	きょう 今日キムチ丼です。給食で使うキムチは、いつも野菜を運んでくれている業者さんに、少し甘めに作っていただいています。給食センターでも、幼稚園や小学校低学年の子どもたちが食べる分は味付けを変えて辛くないように気を付けています。
19	木	きょう 今日海藻サラダには、じもと、そだ、だいこん、はい 冬に旬を迎える大根が入っています。冬に旬を迎える大根は、消化のはたらきを助けるジアスターゼという成分が含まれています。七草粥に使われる春の七草の一つ、「すずしろ」は大根のことです。
20	金	いよ かん えひめけん つく 伊予柑は、愛媛県でたくさん作られています。愛媛県は昔、伊予の国と呼ばれていたためこの名前がついたそうです。ビタミンCが多く含まれていて風邪の予防に役立つため、寒い冬でも元気に過ごすためにたくさん食べてください。
23	月	きょう 今日ゆかり和えは、じもと、そだ、はくさい、つく 地元で育てられた白菜で作りました。白菜は鍋料理などに使うと熱でかさが減ってたくさん食べられますね。ビタミンやミネラルもバランスよく含まれています。ロールキャベツのキャベツの代わりに白菜を使ってもおいしいですよ。
24	火	きょう 今日から給食週間です。今日はイタリアの料理を取り入れた献立です。みなさんおなじみの白身魚を今日はピザ風に焼いてみました。また、スープに入っているマカロニやサラダに使われているオリーブオイルは、イタリアで親しまれている食材です。
25	水	きょう 今日わかやまけん 郷土料理や、ちいき、つく、だいこん、はくさい、と、い、こんだて、たろうお、ほね、わかやまけん 今日和歌山県の郷土料理や、地域で作られた大根や白菜を取り入れた献立です。ほねくは太刀魚を骨ごとすりつぶしたもので、和歌山県のありた、ちほう、つく、こまつな、むかし、わかやまけん、おさ、しょうぐんよしむね、けんじょう、おく、やさい、こまつな、なまえ 有田地方で作られています。小松菜は昔、和歌山県を治めていた将軍吉宗に献上された（贈られた）野菜で、そのときに小松菜という名前がついたそうです。
26	木	きょう 今日中華料理を取り入れた献立です。デザートは杏仁豆腐も中国で生まれたものです。杏の種の中に入っている「仁」という部分を粉にして作られています。仁は苦味が強いものとそれほど苦くないものがあり、苦いものは薬になり、苦くないもので杏仁豆腐が作られています。
27	金	きょう 今日地域に伝わる郷土料理「豆腐の粉の煮物」を取り入れています。高野豆腐を切るときに出た切りくずを、地域で取れる野菜と一緒に煮た豆腐の粉の煮物は、食べ物を大切にしてきた昔の人の知恵から生まれた料理といえます。
30	月	きょう 今日「よくかんで食べよう」をテーマにした献立です。茎わかめやごぼうなど、歯ごたえの良い食材を取り入れました。よくかんで食べると消化がよくなり、あごも強くなり、頭のはたらきまでよくなります。一口30回ずつかむことを目標にすると良いですよ。
31	火	てつぶん 今日鉄分たっぷりサラダには、てつぶん、おおく、ひじき、こまつな、はい 鉄分が多く含まれているひじき、小松菜が入っています。ひじきはさとう、しょうゆで炊いてあるので味が付いています。一日に必要な野菜をとることを目標に、今日のサラダも手のひらに乗るくらいの量を食べるようがんばってくださいね。

あけましておめでとう 2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか…「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

1月の行事食

- 正月
- 七草 (1/7)
- 鏡開き (1/11)
- 小正月 (1/15)

おせち料理、お雑煮、お汁粉 など

あなたの家のお雑煮は？

丸もち ← 角もち

日本は周りを海に囲まれている島国で、南北に長い地形が特徴です。地域によって地理や気候が異なることから、各地でさまざまな食文化が形成されてきました。現在では、伝統料理を家庭で作って食べる機会が減ってきていますが、お正月に食べるお雑煮は、地域や家庭の味が受け継がれているもの一つではないでしょうか。だし、味つけ、具、もちの形…あなたの家では、どんなお雑煮を食べますか？

中部地方を境に、東は角もち、西は丸もちを入れる所が多いです。北海道や沖縄県には、もともと雑煮を食べる文化がありません。現在、北海道では、さまざまな地域から伝わったお雑煮が混在しています。

香川県では、あん入りの丸もちを白みそ仕立ての汁に入れた「あんもち雑煮」を食べます。

春の七草粥

