

2021年1月



献立紹介



8	金	始業式
11	月	成人の日
12	火	今年最初の給食です。今日の給食にはお正月の「おせち料理」を取り入れました。「おせち料理」とは、健康や幸せ、子孫繁栄を願ってつくられた料理です。たくさん種類がありますが、それぞれに意味があります。今日の給食では『松風焼き』を出します。『松風焼き』は、雨や風に負けず寿命が長い松の木に見立てた料理です。松の木はおめでたい木でもあります。皆さんはお正月におせち料理を食べましたか？今年も元気に過ごしましょう。
13	水	1月11日は「鏡開き」でした。昔は、お供えの鏡餅には神様の力が宿ると考えられていて、かたくなった鏡餅を木づちなどでたたいて割り、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」がつかわれます。給食ではお餅を熱々のグラタンにいれます。喉につまらせないように、よくかんで食べましょう。
14	木	『白菜のスープ』にたっぷりとはいる「白菜」は、今月の注目食材です。白菜は甘みがあり、くせのない淡白な味のため色々な食材と調和がとりやすく、様々な調理法で料理ができます。白菜は精進料理では、大根・豆腐とともに「養生三宝」とよばれ貴重な食材とされています。今の寒い時期にはお鍋の具材としても大活躍の野菜です。
15	金	『錦卵』は、鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ひじきとたくさんの具材がはいった卵焼きです。おいしいかつおだしもたっぷりはいりやさしい味に仕上げています。『ほうれん草のごま和え』の「ほうれん草」は、今が旬の野菜です。緑黄色野菜の中でも栄養が豊富で、鉄・マグネシウム・亜鉛などのミネラル、ビタミンなどを含み、貧血の予防に効果があります。
18	月	『カジキのステック揚げ』は、ステーキ状にカットしたカジキマグロを、しょうゆやしょうがでつくった調味液で漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げた料理です。お魚は頭の動きをよくしたり、血液をサラサラにして、病気になるのを防いでくれる栄養があります。日本は海に囲まれた国で魚が豊富に取れ、昔からよく食べられてきました。日本の長寿の秘訣です。すすんで食べましょう。
19	火	『柏型パン』は、閉じている部分を手で開くことができます。『ハンバーグ』をはさんで、ハンバーガーにして食べてもおいしいです。毎月19日は食育の日です。今月は今の時期おいしくなる「白菜」に注目です。白菜は冬の寒い時期に霜にあたると甘くなります。甘くておいしい白菜をスープにたっぷりといれましょう。よく味わってみてください。
20	水	『五目うどん』は、鶏肉・にんじん・ごぼう・しいたけ・大根・さつま揚げ・ねぎなどの色々な食材をたっぷりにつかった栄養満点のうどんです。今の時期のような寒い冬には、温かい食べ物を食べると、からだの中からしっかりと温まり、風邪をひきにくいらだにしてくれます。栄養のある温かいものを食べて、うがい・手洗いをしっかりと風邪を予防しましょう。
21	木	『ぶりの西京焼き』の「ぶり」は、先月「ぶりの照り焼き」でも食べたお魚です。寒い今の時期が旬をむかえ、脂ののってとてもおいしいお魚だと紹介しました。「ぶり」の中でも11月の末から2月の始めまでの時期に水揚げされ+C10.H11の丸太のように肥えた天然の親ぶりを「寒ブリ」とよびます。寒ブリは背中までサシが入り更においしくなっています。機会があればぜひ一度食べてみてください。
22	金	『春巻き』は、小麦粉でつくった皮に色々な具材を巻いて揚げた料理です。中華料理の一つとして知っている人が多いと思いますが、他の国でも春巻きを食べている国はいくつかあります。ベトナムではお米でつくった皮にエビや生野菜を巻いて食べる春巻きがあり、インドにはサムサという三角形の形をした春巻きがあります。春巻きには各家庭で巻く具材も違い様々なものがあるのが楽しいです。あんこや果物などを巻いて揚げる甘い春巻きもあります。
25	月	『じゃが芋のそぼろ煮』は、豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・干しいたけをたっぷりにつかったあんこで、じゃが芋をやわらかくなるまで煮ます。ホクホクのじゃが芋に、お肉と野菜のうま味がしみ込んでおいしい煮物ができます。肉じゃがに次ぐ人気の煮物メニューです。ごはんといっしょにたくさん食べてください。
26	火	『野菜たっぷり味噌ラーメン』のスープは、鶏ガラと豚骨の2種類をつかい、香味野菜とともに朝から2時間かけコトじっくり煮出したおいしいスープをつかいます。にんにく・しょうが・豆板醤などいっしょに赤味噌を少し焦がすように炒めます。炒めた味噌をスープに加えると更にうま味が深くなります。もやしやニラなどの野菜もたくさんはいっているので、麺にたっぷりとかけてください。
27	水	『イカのカレー揚げ』の「イカ」は、食べやすいように切り込みを入れてありますが、弾力のある食材なのでよくかんで食べましょう。食べ物をよくかむことで、からだに吸収されやすくなります。また、頭の動きをよくしたり、あごが鍛えられて歯並びがよくなるなど良いことが多いです。イカだけでなく、食事をする時は毎回30回はかむことを意識して食べましょう。
28	木	『鶏肉のにんにくみそ焼き』は、赤みそ、お酒、醤油、砂糖、にんにくに漬けた鶏肉をオープンでこんがり焼きます。みその焦げ目とにんにくの香りが食欲をそそり、ご飯ともよく合います。『さつま汁』は、7種類の食材がつかわれています。食べながらどんな食材がはいっているか考えてみてください。寒い日が続くのでたくさん食べて元気に過ごしましょう。
29	金	『鮭の塩糺焼き』は、鮭を塩糺に漬け込みオープンで焼きます。塩糺は味をつけるだけでなく、お魚をやわらかくしたり、おなかの調子を整える働きのある酵素が含まれている調味料です。『せんべい汁』は、青森県の郷土料理の一つです。お肉と野菜のうまみがたっぷり染み出たスープに入ったせんべいをたくさん食べてください。