

給食だより1月号

田村市学校給食センター

令和5年12月22日

電話 0247-67-1123

新年を迎えました。今年の干支は2024年の年干支は「甲辰(きのえたつ)」といます。「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起のよさを表しています。

食事や水分補給で感染症に対する抵抗力を強くし、早寝早起きや手洗いうがいなども忘れずに続けていきましょう。



今月の食育目標

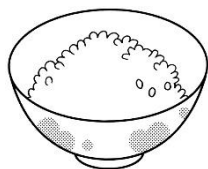
「日本の食文化を知ろう」

食べ物たものをくらべてみよう



日本

ジャポニカ米という甘く歯ごたえがあります。冷めても味が変わりにくいため、日本では「すし」や「おにぎり」が発達しました。



ごはん

みそは材料の豆こしや麴の割合、塩かげんで多くの種類があり、おもに調味料や料理の材料として使われます。



みそ汁

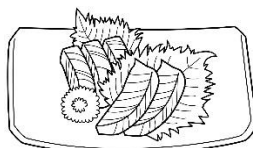
日本には「糸引きなっとう」「浜なっとう」という2種類のなっとうがあります。ごはんやもちにかけたりして食べます。



なっとう

日本ではいろいろな魚の「さしみ」が愛されていて、魚の衛生基準もとても厳しく管理されています。

日本の「さしみ」は魚そのものを味わう、最高のごちそうとされています。



さしみ(刺身)

海外

インディカ米、ジャバニカ米が中心で、あっさりしていて独特の香りがあります。アジア地域やイタリア、スペインなどで食べられています。



中国やアジアの国にはいろいろな「みそ」がありますが、汁物以外の料理に使われることがほとんどです。

タイや韓国には「トゥアナオ」、「テンペ」「チョングッチャン」という独特のなっとうがあります。おもに調味料や料理の材料として使われます。

中国やフィリピン、ハワイ、オランダなど世界の多くの地域に、魚を生で食べる習慣があります。

野菜や調味料、スパイスとまぜて食べるのが中心で、生で食べる魚の種類はごくわずかです。

1月24日～30日は「学校給食週間」です。

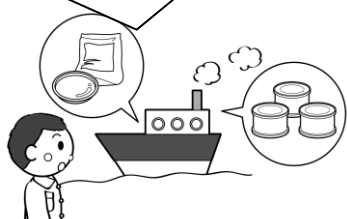
1月24日は戦後外国からの支援で給食が始まったことを記念する、「学校給食記念日」です。

1月24日からの一週間は「学校給食週間」として、給食に関する取り組みが全国各地で行われます。



給食でも1月は特に、地元の野菜などを多く取り入れたり、特別な献立を実施したりすることが増えます。

田村市給食センターでも福島県の郷土料理や田村市野菜たっぷりメニューなどいろいろ実施しますので、ぜひ献立表もチェックしてみてください。



いい歯の日食材・好評メニューご紹介



給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な料理もあります。簡単にご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】



牛乳

牛乳は、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが多い飲み物です。

寒くなる冬は乳脂肪分が多く、濃い味になります。飲むだけではなく、シチューなどの料理やお菓子にも使える万能選手です。コップ1杯分で1日に必要なカルシウムの3分の1をとることができます。積極的にとりたいたいですね。

【田村市給食センター好評メニュー】

りっちゃんサラダ



材料（一人分）

きゅうり 12g キャベツ 28g コーン 8g
にんじん 5g ハム 5g 細切り昆布 0.5g
※酢 1g 砂糖 0.3g、油 1g 塩 0.1g
こしょう 0.02g 醤油 1.5g

作り方

- ① きゅうり、キャベツ、にんじん、ハムを細切りにする。細切り昆布はもどす。
- ② ①の食材をさっとゆでる。
- ③ ※の調味料を合わせ、②の食材と和えたらできあがり。



1月においしい食べ物

出回り時期…11～3月（通年ありますが冬が旬です）

おいしい調理法…鍋物、おひたし、てんぷら、あえものなど

効果…食物せんい、カロテン、ビタミンCなどが多く含まれます。

※ 根に特に甘みや味わいがある。香りには食欲を増す作用がある。

肉のくさみ消しによく、マヨネーズ、ごまなどと相性がよい。

せり(芹)

