

 あけまして おめでとう ございます	11日(火) 春の七草クイズ 「春の七草」を知っていますか？ せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。では、「すずしろ」とは、現在の野菜でなんのことでしょうか？ ① ねぎ ② かぶ ③ だいこん	12日(水) 1月のめあて 今月の給食のめあては「感謝して食べよう」です。学校給食がみなさんのもとに届くまでには、たくさんの方が関わっています。食に関わる全ての人に感謝の気持ちを込め、給食をいただきます。	13日(木) だいすきふくしまの日 今日は福島市立子山地区で作られた「凍み豆腐」をみそ汁に使いました。凍み豆腐は豆腐の水分を絞り、薄く切ってわらで編みあげ、日当たりのよい斜面の干場で乾燥した風にさらして作ります。福島市の伝統的な保存食として人気があります。	14日(金) 米粉パン 福島市内産の米を粉にし、コッペパンに3割混ぜ込んだパンです。福島型給食推進のため、昨年12月から提供が始まりました。米粉を混ぜることで、小麦だけのパンよりももちもちした食感になります。米農家さんに感謝の気持ちを込めていただきます。
17日(月) カルシウム 骨や歯を丈夫にするために欠かせないのがカルシウムです。しかし、カルシウムは比較的に吸収されにくい栄養素です。カルシウムの吸収を助けるのがビタミンDです。ビタミンDは、日光をあびることにより体内で合成されます。寒い日が多いですが、骨を丈夫にするためにも、外での活動を意識するようにしましょう。	18日(火) 牛肉 日本では、仏教の影響により、古来から肉食はタブーとされてきた歴史がありました。公然と牛肉を食べるようになったのは、明治以降のことです。今日は福島県産の牛肉を使ったすき煮です。牛を育ててくれた生産者さんに感謝の気持ちを込めていただきます。	19日(水) だしの塩分 みなさんの家庭では、みそ汁や煮物のだしをどのように使っているのでしょうか。昆布やかつお節などからとっただしには、塩分がほとんど含まれていません。しかし、一般的にだしのもとといわれる粉末だしには、食塩がたくさん使われていることがあります。手軽に使えて便利ですが、味をつけるときは注意が必要です。	20日(木) かむことの効果 今日は「かみかみの日」です。カレーはよくかまないで食べる人が多いため、かみごたえのある豆を入れました。よくかんで食べると体にいいことがあります。 ① 肥満予防 ② 消化を助ける ③ あごがきたえられる よくかんで食べましょう。	21日(金) 朝ごはん 朝ごはんを毎日食べて登校していますか？ 睡眠中は、体温が約1℃下がるといわれています。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。「たんぱく質」には体温を上げる働きがあります。肉や魚、たまご、豆料理を朝ごはんなどで食べ、体を温めましょう。
1月24日～30日は「全国学校給食週間」・・・県内各地域の豊かな食材を活用した献立を取り入れました！				
24日(月) 会津地方の献立 こづゆは、会津地方の冠婚葬祭で食べられる、お膳の中核的な料理です。何度でもおかかりできるように小さめの器で食べます。干し貝柱でだしをとるのが特徴です。「全国学校給食週間」では、福島県の郷土料理がたくさん登場します。	25日(火) 東北地方の献立 いかに人参は、千切りにしたすめいかとにんじんを砂糖、しょうゆ、酒などに漬けたんだしシムルな料理です。主に福島市などの東北地方の郷土食です。 メンチカツには、川俣町のシャモ肉を使いました。一般的な鶏肉と比較して、うま味成分が多いのが特徴です。	26日(水) はしのマナー 日本では、食事をするときに箸を使います。箸の使い方のなかで、してはいけないことをいくつか紹介いたします。「迷い箸」はどれを食べようかと料理に近づいた箸を動かすことです。「刺し箸」は食べ物に箸を突き刺すことです。マナーを守って楽しい食事しましょう。	27日(木) 浜通り地方の献立 海産物のイメージが強い浜通りですが、農産物の生産も盛んです。凍み大根は、いわき市の中でも冬の降雪量が多い山間地域の保存食として作られています。 みそ汁には相馬市の松川浦で獲れた青さのりを使いました。松川浦の青さのりは、香りがよいことで有名です。	28日(金) 冬野菜 冬に旬をむかえる白菜とブロッコリーをシチューに使いました。冬野菜は寒さに負けずに糖質を多く蓄え、自分が凍らないようにします。その結果、甘味が増えておいしくなります。
31日(金) 会津地鶏 会津地鶏の祖先は親鶏用として飼育されていて、体が小さい品種でした。それを改良し、大羽化したのが現在の会津地鶏です。普通の鶏の約2倍の飼育日数をかけ、自由に動き回れる環境で飼育します。そのため、肉は赤身が強く、コクやうま味が多いため、高級食材として知られています。	「全国学校給食週間」とは 全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。 日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりとされています。 その後、戦争により中断してしまいましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1カ月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。 			