



月	火	水	木	金			
<p>15日のつづき) 日本味めぐり ~大阪府~ ②</p> <p>いつも給食のうどんはかつおだしですが、関西は昆布でだしをとることが多いため、今日は昆布だしをきかせたうどんにしてみました。油あげは食べやすいように小さく切っています。大阪といえ「たご焼き」といわれるほど、府民のソウルフードとして親しまれています。給食では、米粉を使ったたご焼きに特製ソースをかけました。また、大阪には大阪しろなという伝統野菜があります。今日は大阪しろなの代わりに、小松菜を使ったおひたしにしてみました。</p>	<p>1 みかん</p> <p>みかんの果肉にはビタミンCが、白いすじや袋には食物せんいがたくさん含まれています。手軽に食べられ、風邪などを予防してくれるビタミンCもとれるので、おやつにもおすすめです。</p>	<p>2 節分</p> <p>明日は節分です。立春の前日で季節を分ける節目となる日です。豆まきなどの行事が行われます。今日は節分にちなみ、いわしのかば焼き、けんちん汁、ふくめと、いこんにだて福豆を取り入れた献立にしてみました。</p>	<p>5 なっとう</p> <p>納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵させて作ります。その過程で作れるナットウキナーゼという酵素には血液をサラサラにしてくれる働きがあります。</p>	<p>6 パイナップル</p> <p>松ぼっくりを英語でPINEといい、昔は全ての果実のことをAPPLEとよんだことから、松ぼっくりに似ている果実が、パイナップル → パイナップル という名前になったそうです。</p>	<p>7 とり肉のレモンソースかけ</p> <p>うすく下味をつけたとり肉に、片栗粉をまぶしてから揚げにし、レモン汁、しょうゆ、さとうを煮たてた手作りのソースをかけました。甘酸っぱい味が食欲をそそります。</p>	<p>8 いもフライ</p> <p>いもフライは、じゃがいもを蒸して、串にさして、パン粉をつけて油で揚げたソースにつけて作ります。実はとても手間がかかる料理なので、家庭で作るよりもお店で買う人が多いようです。</p>	<p>9 糖質</p> <p>ごはんやパンに含まれる糖質は体や脳を動かすエネルギー源で、成長期のみなさんにとって欠かせない栄養です。給食でも主食をしっかり食べて体と脳にパワーチャージしましょう。</p>
<p>12 振替休日</p>	<p>13 かげに負けない食事とは?</p> <p>肉や魚、大豆などに含まれるたんぱく質は免疫力を高める働きがあります。また、野菜や果物に含まれるビタミンCもかぜ予防に効果があります。そして3食きちんと食べることも大切です。</p>	<p>14 チョコプリン</p> <p>みなさんに愛をこめてデザートはチョコプリンにしてみました。チョコレートは、カカオ豆からできるカカオマスとカカオバター、さとう、乳成分などを混ぜて作られています。</p>	<p>15 日本味めぐり ~大阪府~ ①</p> <p>大阪府には、うどんやたご焼き、お好み焼きなどの「粉もん」と呼ばれる名物が数多くあります。きつねうどんは甘辛く煮た油あげをのせた大阪で人気のうどんです。(紙面上部②に続く)</p>	<p>16 だいこん</p> <p>冬は大根のおいしい季節です。煮物、みそ汁、漬物、サラダ、きんぴらなど様々な料理に使われています。大根の葉っぱもきざんで炒めたりすると、おいしく食べられます。</p>			
<p>19 ヨーグルト</p> <p>ヨーロッパのブルガリア共和国には、古くからヨーグルトを食べていた村があり、その村には長生きの人が多かったため、ヨーグルトは健康に良い食品だと世界中に広がりました。</p>	<p>20 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネとは、イタリア語で具たくさんという意味のスープです。イタリアでは具の野菜も季節、地方、家庭によって様々で、日本のみそ汁のよな存在の家庭料理です。</p>	<p>21 よくかんで食べよう</p> <p>よくかんでゆっくり食べるとちょうどよい量で満腹感を得られます。食べすぎを防ぐことができ、肥満の防止にもつながります。</p>	<p>22 回回 ラーメン 回回</p> <p>日本人が大好きなラーメンは中国の麺料理から発展をとげ、日本各地で様々な味が生まれました。給食のラーメンは多少のびてしまいますが、とても人気があります。</p>	<p>23 天皇誕生日</p>			
<p>26 こんぶ</p> <p>こんぶは、うま味のもとであるグルタミン酸という成分がたくさん含まれています。こんぶやかつおぶしからだしをとるのは日本の文化であり、和食の味の決め手となるものです。</p>	<p>27 じゃがいも</p> <p>じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。しかも、でんぷんに守られているため、他の野菜と比べて、熱を加えてもビタミンCがこわれにくいという特長があります。</p>	<p>28 とうふ</p> <p>とうふは畑の肉とよばれる大豆から作られています。とうふには体をつくる「カルシウム」がたくさん含まれています。</p>	<p>29 ビタミン</p> <p>ビタミンは、それ自身がエネルギーにはなりませんが、他の栄養素の働きをスムーズにしてくれる作用があります。体内ではほぼ作ることができないため、食べ物からとる必要があります。</p>	<p>SETSUBUN</p>			