

給食通信

1月8日（水曜日）今日の献立は、

『ポークカレーライス ツナサラダ

牛乳 みかん』です。



今日から3学期の給食が始まります。新しい年が明け、今年目標を立てましたか？
その中に、ぜひ食に関する目標も一つ取り入れてほしいと思います。例えば「苦手な食べ物に少しずつ挑戦すること」、「毎日朝ごはんを食べること」、2学期まで給食を残すことが多かった人は、「給食を残さずに食べること」でも良いですね。今年1年、充実した年を過ごせるように、しっかりと給食を食べて、健康な体作りを心がけていきましょう。

3学期初日の献立は、じっくりと炒めた玉ねぎの甘味が特徴の「ポークカレーライス」とツナの入ったサラダです。毎日の給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

給食通信

1月9日（木曜日）今日の献立は、

『菜飯 厚焼き卵 炒り鶏 雑煮汁

牛乳 ミルメーク』です。



今日は年中行事の鏡開きに合わせた献立です。鏡開きである1月11日は正月にお供えした鏡もちを食べます。正確には鏡開きの日は地方によって多少日が違うそうですが、1年間の無病息災を願って食べるものであることには変わりません。鏡もちは新年の神様である「歳神様」にお供えするもので、それを開いて食べることで力をわけてもらい、健康に過ごすことができると伝えられてきています。今日は鏡もちではありませんが、汁物にはやわらかい紅白のもちを入れ、お雑煮風にしています。お正月の料理の意味などを考えながら食べてみましょう。

給食通信

1月10日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 鱈のチリソースかけ ナムル

水ぎょうざ 牛乳』です。



今日の主菜は、たらを油で揚げ、特製チリソースをかけました。チリソースは長ねぎ、しょうがを炒め、トマトケチャップ、トウバンジャンなどを混ぜて煮詰めた手作りです。少し辛めの味が、淡白なたらによく合います。たらは身がやわらかく、食べやすい魚なので、魚が苦手な人も挑戦してみましょう。

副菜のナムルには、流山市でとれた小松菜をたっぷりと使いました。小松菜は、東京都江戸川区の小松川が特産地であったことから、この名前が付いており、小松菜の名付け親は、八代将軍の徳川吉宗だといわれています。また、「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれ、その名の通り、冬が旬の野菜で、霜が降りる時期になってからが、甘味が増しておいしくなります。健康な血液をつくるために欠かせない鉄分や、強い骨をつくるカルシウムなど、栄養もたっぷり含まれています。甘味のある小松菜を味わいながら食べましょう。