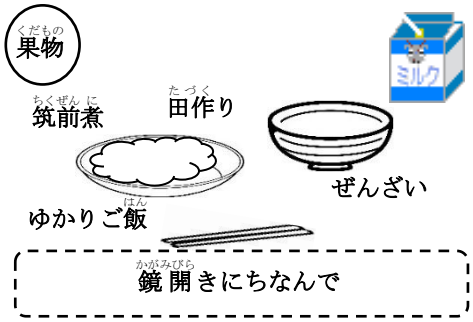
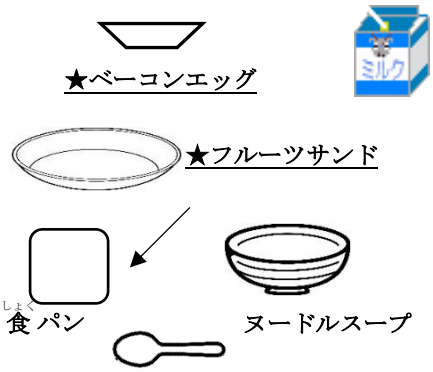
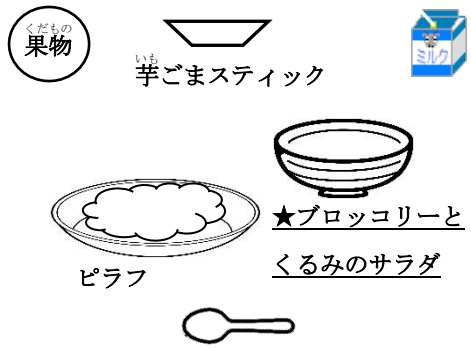
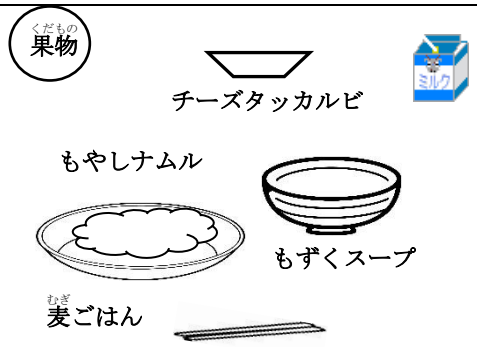
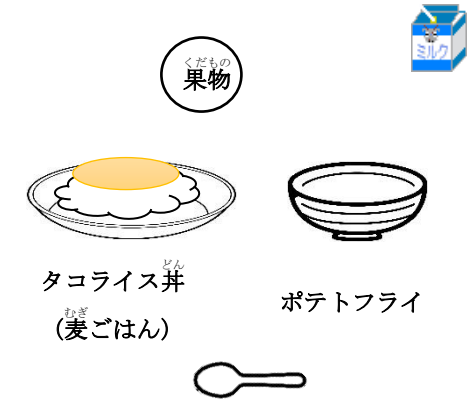
今週の給食

日	配膳例	ひとくちメモ
1月8日（月）	成人の日	骨量は２０代を超えるとなかなか増やすことができません。 今のうちに、しっかりとカルシウムを摂取できるよう心がけましょう。
1月9日（火）		**★いよいよ３学期！チムどんどん♫** レバーのことをウチナーグチで「チム」といいます。今日の丼には、豚レバーが使用されています。豚レバーには、体の各臓器に多くの酸素を運ぶ「鉄分」が多く含まれています。貧血や風邪をひいた時など、クスイムン（薬）として、食べられています。体が喜ぶチムを食べてヌチグスイ（命の薬）。心と体に元気あふれ、令和６年もチムドンドン♫胸をドキドキ、ワクワクさせて楽しんでいきましょうね。
1月10日（水）		**★マーブルパウンドケーキ** みなさん、こんにちは。今月は、兼次小６年生が考案した献立が登場しますので、楽しみにしていて下さいね。 今日は「パウンドケーキ」の献立となっています。パウンドケーキとは小麦粉、砂糖、バター、卵をそれぞれ「１ポンド＝454ｇ」ずつ使って作る焼き菓子のことです。 この献立の考案者は、家でよくパウンドケーキを作るそうで、ココアを少し混ぜて、マーブル状にして焼くそうです。素敵なアイディアですね。
1月11日（木）		**★鏡開きのおはなし** みなさん、こんにちは。今日は１月１１日「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡餅をおろし、お雑煮やお汁粉などにして食べる行事です。鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい、新年の無病息災を願います。 今帰仁給食センターでは、温かいぜんざいを作りました。１年間の良運を願いながらいただきましょう。
1月12日（金）		**★給食初登場のフルーツサンド** みなさん、こんにちは。今日は、フルーツサンドのお話しをします。フルーツサンドとは、果物をクリームとパンではさんだスイーツ系サンドイッチで、日本発祥であるといわれています。近年では、可愛らしい見た目のフルーツサンドが店頭に並びブームとなりましたが、実は大正から昭和にかけて発祥した食べ物だと言われています。 今日は、給食初登場のフルーツサンドです。クリームが溶ける前に、おいしくいただいてくださいね。

今週の給食

日	配膳例	ひとくちメモ
1月15日（月）	★ごまココアマシュマロ 胡瓜の塩昆布和え 豆乳坦々うどん ミルク	**★胡瓜と塩昆布** 胡瓜の名称の由来は「黄瓜」が語源となったといわれています。通常食べられている緑色のものは、黄色く熟れる前の未熟果で、かつて日本では、黄色く熟れた状態で食用にされていたそうです。今日は、胡瓜と塩昆布の和え物を提供します。 塩昆布には、塩分が含まれるため、他の調味料を使わなくてもしっかりとした味に仕上げることができ、食材に含まれる塩分を上手に利用すれば、素材の味だけで減塩することが出来ます。
1月16日（火）	果物 ビビンバ丼 （麦ごはん） じゃがコーンスープ ミルク	**★ビビンバとは** 韓国語で「ビビン」は「混ぜる」と言う意味で「パフ」は「ご飯」のことなので「混ぜごはん」という意味です。「クッパ」のように「パ」がつくのはごはん料理です。ビビンバは、器にご飯を入れ、その上にナムル、肉、卵など５種類の具を、彩りよくもりつけます。具などいろいろ工夫して楽しめる料理です。
1月17日（水）	フシカブイリチー ★ツナたま油味噌 焼きのり 麦ごはん 魚汁 ミルク	**★おむすびの日** みなさん、こんにちは。今日は、「おむすびの日」です。29年前の 1月17日に発生した阪神淡路大震災で、ボランティアの炊き出しにより被災地にたくさんの「おむすび」が届けられたことで、人と人の心を結ぶおむすびの日、温かい心の象徴として記念日とされています。今年のお正月には、石川県能登半島地震が発生し、多くの被害がでました。被災地では、相次ぐ余震と寒さの中、不安が募る状況が続いています。一日も早い復興をお祈りし、私たちには何ができるのか考えていきたいですね。
1月18日（木）	ウニムーチー スーネー ぽろぽろじゅうしい グルクンの塩焼き ウニムーチー ミルク	**★ウニムーチーのおはなし** 旧暦の１２月８日は鬼餅の日です。この日は、各家庭でムーチーを作り、仏壇や火の神様に供えて鬼払いの祈りをします。また、新生児が生まれた家ではこの子の健やかな成長を願って親戚の家にモチを配ります。子供たちは、年の数のもちを紐につるし今年の無病息災をねがいます。 給食センターではみなさんの健康を願いながら 1,000個のムーチーを手作りします。この１年も健康で過ごせるようにお祈りしながらいただきましょう。
1月19日（金）	トマトとあお豆のサラダ ホタテのクリームスープ きな粉あげパン ミルク	**★北海道産ホタテのプレゼント** みなさん、こんにちは。今日は、日本海老協会から北海道産ホタテの無償提供が届いています。ホタテには多くの栄養素が含まれていますが、代表的なものがビタミンＢ１とタウリンです。ビタミンＢ１をしっかりとることで脳内の神経伝達が正常になり、集中力アップが期待できますよ。 おいしい北海道産のホタテを食べて、午後の授業も集中していきましょう。

今週の給食

日	配膳例	ひとくちメモ
1月29日（月）		**★じゃがいもはカリウムの王様** じゃがいも100ｇにカリウムが４１０ｍｇも含まれ、カリウムの王様とも言われています。カリウムは体内のナトリウムを体の外に出す働きをしますので高血圧や腎臓病で困っている人にむいている食品です。 今日は、蒸したじゃが芋を潰し、小麦粉・ごま・バジル粉やカレー粉を加えてスティック状にして焼きました。 お味はいかがですか。
1月30日（火）		**★チーズタッカルビ** みなさん、こんにちは。今日は、チーズタッカルビの登場です。「タッカルビ」という名前は、鶏を意味する「タッ」と、あばらを意味する「カルビ」が組み合わさってできており、「鶏のバラ肉料理」の意味です。 鶏肉・きゃべつや玉ぎ、さつま芋などの野菜を甘辛いコチュジャンで炒めて作る韓国の焼き肉料理の一種です。そこにチーズを加えたものが「チーズタッカルビ」です。
1月31日（水）		**★タコライスのはじまり。** タコライスは海で獲れるタコのご飯ではなく、メキシコのタコスとライスが合体した料理です。ご飯の上に挽肉やレタスなどの野菜・トマトやチーズをのせてたべます。戦前、アメリカの食文化として沖縄に入ってきたタコスを金武町の伊波さんが、賄料理としてアレンジして作ったのが始まりだそうです。現在ではファーストフードとしてすっかり沖縄ではおなじみとなりタコライス専門店以外のメニューにも登場し、レトルト食品やタコスの素が販売されるようになるなど名前も浸透してきました。沖縄のチャンプルー文化でタコスがアレンジ料理でタコライスの誕生となっていたのですね。

寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは３食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。