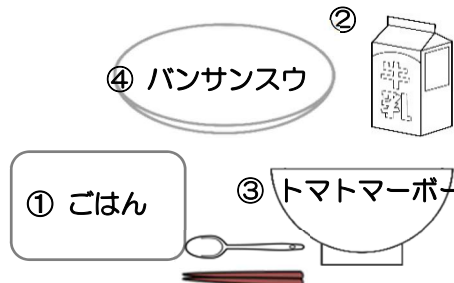
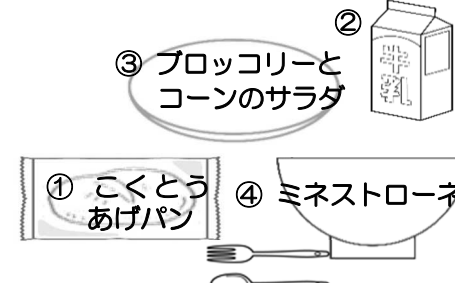
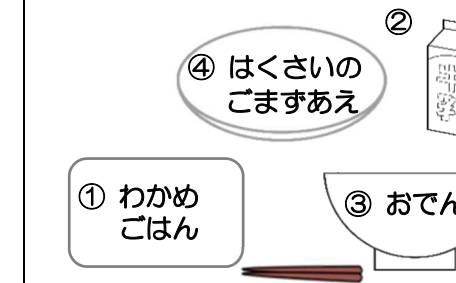

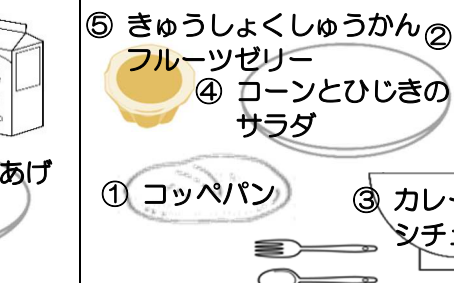
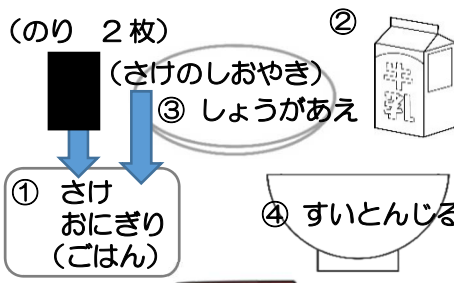
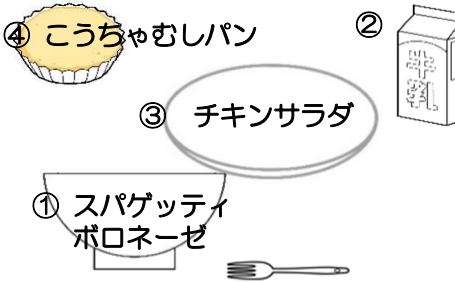
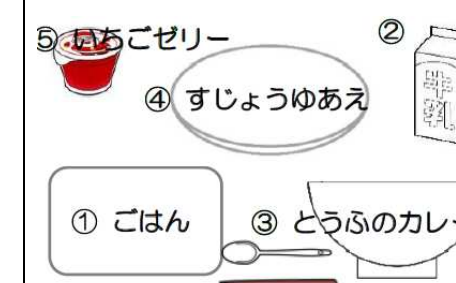
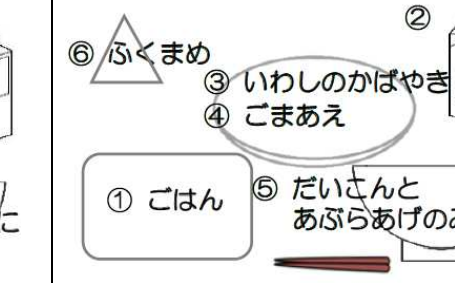
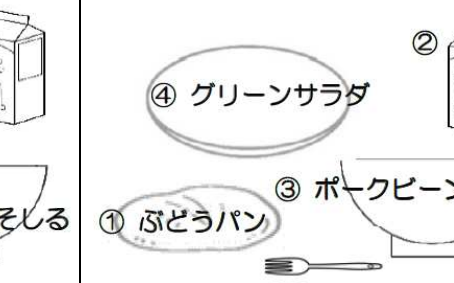


	月	火	水	木	金
	1月23日 トマト	1月24日 ミネストローネ	1月25日 おでん	1月26日 いか	1月27日 カレーシチュー
もりつけ図					
ひとくちメモ	<p>茨城県は、全国有数のトマトの産地です。県内各地で、1年を通して生産されています。水戸市でも冬に多くのトマトを収穫しています。トマトははじめ緑色をしています。熟すと色がついてきます。外国では、昔から「トマトが赤になると医者が青くなる」といわれるほど、トマトは栄養価の高い野菜です。</p>	<p>ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃまぜ」などの意味があります。主にトマトを使いますが、イタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々で、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理です。日本の「みそ汁」のようなものです。</p>	<p>おでんとは、もともとは田楽のことでした。田楽は、材料を串にさして焼いてみそをつけた料理です。それが、江戸時代に材料を煮込んでからみそをつけるようになり、さらに醤油で長い時間煮るおでんと変化していきましました。材料は、地域によって、具も味付けも違います。</p>	<p>いかの種類は約500種類あります。その中でも日本で一番多くとれるのはするめいかです。その他、こういか、あおりいか、ほたるいか、やりいかなどがあります。 日本は世界一のいか消費国で、刺身、焼きもの、煮付け、天ぷら、唐揚げなどにします。今日は、たつたあげです。</p>	<p>カレーが給食に登場したきっかけは、1948年(昭和23年)にインドから大量のスパイスが贈られたことです。当時はカレーシチューとしてパンや麺と組み合わせていました。 ごはんを食べるカレーと比べると、クリームシチューと同じように牛乳や脱脂粉乳が使われて白みがかっているのが特徴です。</p>
全国学校給食週間 (1月24日 ~ 30日)					
	1月30日 おにぎり	1月31日 ボロネーゼ	2月1日 いちご	2月2日 節分	2月3日 ぶどうパン
もりつけ図					
ひとくちメモ	<p>1889年(明治22年)、山形県鶴岡市にある小学校で「おにぎり・焼き魚・漬物」が昼食として提供されたのが日本の学校給食の始まりだといわれています。今日は「最初のおにぎり」にちなんで、自分で「さけおにぎり」を作ります。2月の「ぎゅっとおにぎりの日」には自分で握れるように練習しましょう。</p>	<p>「ボロネーゼ」は、イタリア語で「ミートソース」のことで、フランス語では「ボロネーズ」と言います。スパゲッティのほか、ラザニアやフェットチーネなどのパスタにも使われるソースです。 今日のボロネーゼには玉ねぎやマッシュルーム、トマト、にんにく、パセリなどの野菜をたっぷり使ってじっくりと煮込んで作っています。</p>	<p>いちごは、8~10粒食べれば1日の必要量が摂取できるくらいビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高めて病気から体を守ります。いちごの旬は3月~4月で、これからの時期スーパーに、たくさん種類がいちごが並びます。「とちおとめ」や「いばらキッス」、「パインベリー」など茨城県産のいちごもあります。</p>	<p>2月3日は節分です。節分に行う豆まきは、宮中行事と寺社が邪気をはらうために行っていた豆打ちの儀式がルーツだと言われています。その時に使う大豆を食べて厄除けをします。 鬼はいわしのにおいと 柀のトゲが苦手とされていて、節分には焼いたいわしの頭を柀にさしたものを玄関先に飾る風習があります。</p>	<p>給食にはたくさんの種類のパンが登場します。今日は干しぶどうの入ったぶどうパンです。干しぶどうは、ぶどうを乾燥させたもので、レーズンとも呼ばれます。ぶどうのうま味や栄養が濃縮されており、そのまま食べたりパンやお菓子などに使われたりします。おなかの調子をととのえる食物せんいも豊富に含まれています。</p>