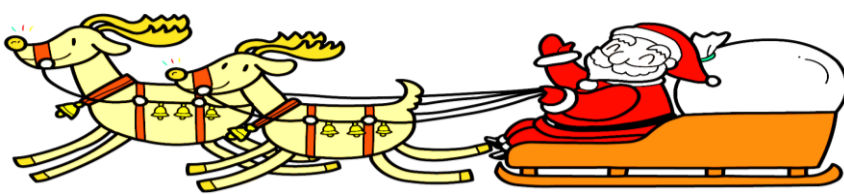
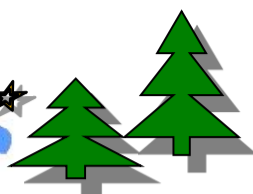


12月*給食もいつけ表

2019年

芳泉小学校
ひばり分校



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>まつかぜやき ごはん さつまじる</p>	<p>ふくろ みかん きなこあげパン パーコンとやさいのポトフ</p>	<p>ひじきふりかけ あかうおのやさいあんかけ むぎごはん はんぺんのすまじる</p>	<p>セサミサラダ こめこパン ニョッキとはくさいのクリームに</p>	<p>さわらのゆずみそかけ みかん ごはん みぞれじる</p>
<p>松風やきは「松の風」…ちょうどこの季節のつめたい風が、松の林を吹きぬける「うらさびしさ」をあらわした料理です。だから「おもて」になる表面にだけ「ごま」がついていて、うら側にはついていないのが特徴です。</p>	<p>油で揚げたパンに砂糖ときな粉をつけた「きなこあげパン」は、芳泉小学校でも大人気！なので、こししも登場します。1食の栄養バランスを考えて、パーコンといろいろな野菜と一緒に煮込む「ポトフ」と組み合わせました。</p>	<p>赤魚とは皮の色が赤い魚「アコウダイ」のこと。漢字で「赤魚鯛」と書くことから赤魚と呼ばれるようになったそうです。多くはアラスカの深い海でとれた魚が売られています。あま味があっておいしい赤魚を油で揚げて野菜入りのたれをかけます。味わってね♪</p>	<p>セサミとは「ごま」のことです。小さな種ですが、その中にはビタミンやカルシウムなど、たくさんの栄養成分がギュギュッとつまっています。ふるさとの古代エジプトでは牛一頭と交換しても手に入れようとしていたそうですよ。</p>	<p>みぞれ汁は、すりおろした大根やかぶを入れた汁物です。みぞれは冬にふる雨と雪の混じりあったもの。大根の白っぽい色や見た目が似ていることからついた名前です。冬の大根は甘みもあり消化にもよいすぐれもの！食べると体もあたたまりますよ♪</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>おかかあえ ごはん かんとうじ</p>	<p>ぶどう(コールマン) いもかりんとう たかなラーメン</p>	<p>かぼちゃのそぼろあんかけ ごはん こんさいのみそしる</p>	<p>いちごジャム さけのレモンやき こめこパン マカロニスープ</p>	<p>みかん きりぼしだいこのはりはりつけ ごはん よしのに</p>
<p>関東煮というのは、おもに関東地方で広まった料理名です。江戸時代にしょうゆ味の濃だし汁で煮た「おでん」が作られるようになりました。やがて関西に伝わり、江戸(関東地方)からきた煮物＝「関東煮」といわれるようになりました。</p>	<p>いもかりんとうは手づくりおやつのカミカミ献立です。ほそ切りにしたさつまいもをカリッと油であげて、アーモンドと、さとうのミツをからめます。さつまいもにはビタミンCや食物せんいも多く含まれています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>かぼちゃは夏野菜ですが、日持ちがするため冷蔵庫のない昔でも冬まで保存ができました。冬に不足しやすいビタミンAやビタミンCが多く、「冬至にかぼちゃを食べるとカゼをひかない」と言い伝えられてきました。12月22日が冬至です。</p>	<p>レモンはインド原産の果物。今では瀬戸内の気候を生かして栽培されています。みかんと同じ「かんきつ類」の一種で、さわやかな香りや酸っぱい味が特徴です。きょうは、さけの味付けにレモンを使います。味わってくださいね♪</p>	<p>奈良県吉野(よしの)地方では、昔から「くす」という植物の根からでんぶんをとり、くすきりを作っています。このくすを使った料理が吉野煮です。くすには体を温める効果があり、寒い時に食べると体がホカホカ暖まりますよ。</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木) 食育の日	20日(金)
<p>セレクトデザート しろみざかなのハーブあげ チキンライス しろいんげんまめのスープ</p>	<p>ふくふくまめ あたごなし けんちんうどん</p>	<p>なめし さわらのしおこうじやき むぎごはん だまっこじる</p>	<p>かにふうみサラダ はいがパン ポルシチ</p>	<p>わかどりのてりに ごはん にらたまじる</p>
<p>もうすぐクリスマス！セレクト*デザートは少し早めですが、給食室からのささやかなプレゼントです。みなさんは何を選びましたか？ハーブ入りの衣で揚げた魚もおいしいですよ。きょうは自分で選んで予約したものを食べましょうね♪</p>	<p>あたごなしは、岡山市内の西大寺地域で栽培が盛んに行われています。日本の果物の中でも王様級で、一玉の大きさが1kg以上！子どもの頭くらいの大きさで、ここまで大きく育てるには、大変な手間と労力(ろうりょく)がかかっていますよ。</p>	<p>塩こうじは、塩と米こうじを混ぜ合わせて発酵させた調味料です。作り方は甘酒とほぼ同じで、古くから野菜や魚の漬物床に使用されてきました。魚や肉につけておくと、生っぽい匂いが消えて食べ物のうま味がアップ！おいしく消化にもよい料理になります。</p>	<p>ポルシチは「ロシア」という寒い国の料理です。もともとは「ピーツ」という中まで赤いかぶを使うので、少しすっぱみのある赤いスープです。体があたたまるよう、牛肉とさまざまな野菜をコトコト煮こみ、最後にサワークリームが入ります。</p>	<p>鶏肉や卵に多いたんぱく質は体をつくる栄養素ですが、野菜に多いビタミンやミネラルもいっしょにとる必要があります。小学生のころは心も体も大きく成長する時期。いろいろな種類の食べ物をしょうずに組み合わせて食べましょう。</p>
23日(月)	<div data-bbox="492 2126 1246 2647" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;"><今月の目標> 食べものの ゆらいを知ろう♪</p> </div>			
<p>みかん ばんさんそう ごはん あつあげのちゅうかに</p>	<div data-bbox="1255 2126 1883 2675" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">12月22日は・・・ 冬至かぼちゃ</p> <p>冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にならないと考え、食べるようになりました。</p> </div>			
<p>厚あげと油あげの違いは大きさ！どちらも水気をきったとうふを油で揚げたものです。厚あげは名前のとおり、厚みがあるのが特徴ですよ。</p> <p>きょうで2学期の給食が終わります。冬休みのあいだも、早ね・早起き・朝ごはん！そしてバランスの良い食事をとって元気にすごしましょうね♪</p>				