

12月給食もりつけ表

岡山市立芳泉小学校*ひびり分校

令和4年



今月の目標

寒い負けな
い
食事をしよう

1日(木)	2日(金)
<p>きなこあげパン</p> <p>みかん</p> <p>ホット</p>	<p>キャベツのからしあえ</p> <p>ちくせんに</p>
<p>きなこ揚げパンは、油で揚げたパンに砂糖ときな粉をつけたもので芳泉小学校でも大人気の献立です。1食の栄養バランスを考へて、ペーコソといういなな野菜と一緒に煮込む「ホット」を細み合わせました。</p>	<p>「粥前煮」は「かめ煮」ともいい。九州地方の郷土料理です。「かめ煮」に入っているれんこんやごぼうほど、かみこたえのある野菜を食べると、かむ回数が増え、早食いを防いだり、だ液がよく出て消化がよくなります。</p>

5日(月) 6日(火) 7日(水) 8日(木) 9日(金)

<p>なめし</p> <p>さけらの</p> <p>さけらの</p> <p>かぶのみそしる</p>	<p>いもちみんとろ</p> <p>だこなろーめん</p>	<p>あじのけ</p> <p>かぼちやのそぼろあんかけ</p> <p>むきごはん</p> <p>とうろのすましじる</p>	<p>さけのしもやき</p> <p>はいがパン</p> <p>スナッチパンチー</p>	<p>みかん</p> <p>おかかあえ</p> <p>かんとろに</p>
---	-------------------------------	---	---	--------------------------------------

塩麹は、塩と米麹を発酵させて作った調味料です。古くから野菜や魚のぬか味として利用されてきました。麹菌の働きで美味しさが増し、消化によい料理となります。

寒い冬は元気が過ぐすために、温かい食事や体を温める食材を積極的にとることが大切です。今日の高菜ろーめんには、
体を温めるしょうがやこんにんが入っています。

かぼちやは夏野菜ですが、日持ちするため長く保存することが出来ます。濃い色の野菜に分類されるため、かぼちの予防に効果的なカロチンなどのビタミン類を多く含んでいますよ。

健康とは、心と体の両方が健康な状態をいいます。そのためには①バランスのよい食事②毎日の運動③適度な睡眠が大切です。生涯を健康に過ごすために今から実践しましょう。

関東煮というのは、おもに関西地方で広まった料理名です。江戸時代にしょうゆ味の濃いだし汁で煮た「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。

12日(月) 13日(火) 14日(水) 15日(木) 16日(金)

<p>わかじゆの</p> <p>スナッチあけ</p> <p>やさいスープ</p> <p>トマトピラフ</p>	<p>あぐくまめ</p> <p>あたごなし</p> <p>けんらんうどん</p>	<p>みかん</p> <p>あじのしょうが</p> <p>あじのしょうが</p> <p>ごまじる</p>	<p>いちごサンド</p> <p>はくさいサラダ</p> <p>ごめパン</p> <p>ホット</p>	<p>しるみさかなの</p> <p>でりた</p> <p>だまっこじる</p>
--	--	--	---	---

おいしく食事をするために、は、落ち着いた環境を整えることとあわせて、楽しく食べる工夫も大切です。明るい気持ちで「アップ!」心の栄養にもなります。

あたご梨は、岡山県の特産物で日本一大きな梨です。一玉が1キログラム以上もあり、栽培している農家の方は大変な苦労をしながら育てているそうです。感謝の気持ちでいただきますよ。

ごまは、「ソート」や「エソート」が原産地で「セサミ」とも呼ばれます。一粒は小さいですが、発芽に必要成分を多く含む栄養価の高い糧になりますよ。給食にもよく登場していますよ。

ホットは、ロシアを代表する料理で、本来はビーフシチューの赤かぶを使いいます。長い冬の寒さから体を温めるため、肉や野菜などをたっぷりと煮込んだ料理をよく食べるそうです。

だまっこは、福作の盛んな秋田県の郷土料理です。うるち米で炊いたご飯を半つきにして、まのようにならめられていることか、秋田弁で「だまっこ」や「だまっこ」と呼ばれるようになります。

19日(月) 20日(火) 21日(水) 22日(木) 23日(金)

<p>みかん</p> <p>はりのりコク</p> <p>ごはん</p> <p>よしのに</p>	<p>あけきよらだ</p> <p>りんご</p> <p>もやしろーめん</p>	<p>さけらの</p> <p>ゆずみそかけ</p> <p>むきごはん</p> <p>みぞれじる</p>	<p>クリスマスデザート</p> <p>セサミサラダ</p> <p>ごめパン</p> <p>ニョッキパン</p> <p>ニョッキパンはくさいのカレーに</p>	<p>しるみさかなの</p> <p>でりた</p> <p>だまっこじる</p>
---	---	---	---	---

奈良県の吉野地方では、葛という植物の根からでんぷんを取り、くすきりやくす粉を作っています。葛は葛根湯という風邪薬の材料にもなり、寒い時期に食べることで体が温まります。

「いだだま」は「ころも」といって、食事にいさづには深い旨味があります。食べ物である動物や植物の命をいただくこととして、食事に関わる人々への感謝の気持ちが込められています。

明日は冬至です。「冬至の日」ゆず湯に入るとかせむひかない」といふ昔からの言い伝えがあります。ゆずには、かせの予防に役立つビタミンや、疲れをとる働きがクエン酸が多く含まれています。

ニョッキパンは、小麦粉やしやがいもなどを卵やバター、水などで練って作るパンの一種です。炭水化物を豊富に含む、熱やわかのもことになる食品です。

