

12がつのこんだて

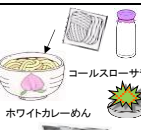
旭竜小学校
2024年

こんげつのもくひょう

寒さに負けない食事^をしよう

冬はかぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行りやすくなります。

早寝早起きをして朝食をしっかりと食べて寒さに負けないからだづくりをしましょう。

2日 (月)  たいがいも たかなラーメン 12月から3月にかけて収穫される高菜は株が太く、漬物に向いています。中央アジア産の高菜で九州地方で多く栽培されています。	3日 (火)  かぼちゃの そばあんかけ ふりかけ (のりかつお) むぎごはん みそしる 冬至（毎年12月22日頃）は、1年で量が最も短い日で、冬至に南瓜を食べ、柚子油に入ると風邪をひかないと言われています。	4日 (水)  あじの ハーブやき ココアパン スパゲティソース ごはん かんとくに 食事のあいさつは、食べ物の命や食事にたずさわってくれた方々に対する心から感謝の気持ちを込めて行いましょう。	5日 (木)  おかやあえ ごはん かんとくに 冬の定番である「おでん」ですが、関西では関東煮を「かんとだき」と呼び、甘めあっさりのおでん、具材にも違いがみられます。	6日 (金)  わかどりごぼうのてりに ごはん かきたまじる 栄養バランスのとれた食事にするためには、主食からエネルギーを半分程度摂取することが望ましいため、残さず食べるようにしましょう。
9日 (月)  コールスローサラダ ホワイトカレーめん ホワイトカレーめんには、スキムミルクと牛乳が入っています。料理にも牛乳や乳製品を使うことで、成長期に必要なカルシウムをしっかりとることが出来ます。	10日 (火)  ななし さけの しおこうじやき ごはん うめじる 打ち豆は、水に浸した大豆をつぶして平たくして乾燥させた保存食です。富良野や北海道や東北地方では、昔から大切なたんぱく質源として活用されてきました。	11日 (水)  ミートサンド ごはん やさいのスープに 牛蒡地区は、暖かい気候で野菜の栽培が盛んです。牛蒡のキャベツは、甘くてみずみずしく食感がいいです。味わって食べましょう。	12日 (木)  あかうおの やさいあんかけ ごはん みぞれじる みぞれ汁はおろし大根を入れた汁のことです。おろし大根が「みぞれ」に似ていることからみぞれ汁といひます。おろし大根を使った鍋物のみぞれ鍋ともいひます。	13日 (金)  あまずあえ ごはん おやこに ごはんを中心とした和食は、健康に良い食事と生活習慣の芽めにもなります。世界でも注目されている食事形態です。
16日 (月)  カミカミ献立 けんちんうどん ふくふくめ あたご菜は12〜2月が旬で、世界最大級の菜です。1玉1〜2kgで赤ちゃんの頭ほどの大きさです。岡山県は全国1位の生産量です。	17日 (火)  さわらのゆずみそかけ ごはん のっぺいじる 寒い冬を健康に過ごすためには、温かい食事や主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく栄養をとりましょう。	18日 (水)  いちごジャム ツナサラダ こめパン ポルシチ ポルシチはピーツ（赤かぶ）を使った鮮やかな赤色が特徴のロシアの家庭料理です。給食ではピーツの代わりに蕪と、赤ワイン、サワークリームが入っています。	19日 (木)  クリスマスデザート しるみぎかなの スパイスあげ トマトピラフ マカロニスープ ごはん よしのに 今日は、クリスマスデザートがあります。友達や先生と楽しい雰囲気の中での食事をする、心が豊かになり気持ちのいい給食時間になります。	20日 (金)  キャベツのいそあえ ごはん よしのに 奈良県吉野は鴨の産地で、くす粉等できつねをつけた煮物を「吉野煮」といいます。とろみのおかげで、冷めづらく体が温まります。

鍋料理は寒い冬に体を温めると同時にいろいろな食品をとることが出来ます。ちゃんこは、相模原で日常的に食べられているが、佐賀県でも食べられています。

打ち豆は、水に浸した大豆をつぶして平たくして乾燥させた保存食です。富良野や北海道や東北地方では、昔から大切なたんぱく質源として活用されてきました。

カミカミ献立

このうちは、温と菜から作られる発酵調味料です。食材を漬けると、発酵の方で柔らかくなり、旨味が通って美味しくなります。

カミカミ献立

冬至

