

12月 はいぜんひょう

(小学校)

いさはやしとうぶがっこうきょうしよく
諫早市東部学校給食センター

12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
きびなごについて きびなごは長崎県の海でたくさんとれる魚です。骨ごと食べられる魚なので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがとれます。今日はフライですが、から揚げや南蛮漬でもおいしいです。よくかんで食べましょう。	さつま汁について さつま汁とは鹿児島県の郷土料理で、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。江戸時代の薩摩(現在の鹿児島県北部)では、闘鶏が盛んに行われており、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりと言われています。	手洗いについて 手はきれいに洗えていますか？手には見えないう菌がたくさんいます。特に給食前は、ていねいに洗いましょう。石けんを使いよくあわだて、手のひら、甲、指先、つめ、指の間をあら洗い、よくすすぎます。そして清潔なハンカチでふきましょう。	みかんについて 「みかん」にはビタミンCが豊富に含まれています。春の七草として知られる「すずな」は、かぶのことで、かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。かぶがおいしい季節になったので、今日は、シチューに使用しました。やわらかくおいしいかぶを味わいましょう。	かぶについて 春の七草として知られる「すずな」は、かぶのことで、かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。かぶがおいしい季節になったので、今日は、シチューに使用しました。やわらかくおいしいかぶを味わいましょう。
ごぼうについて ごぼうは中国から薬草として日本に伝わりました。ごぼうを食べているのは、世界の中でも日本と韓国だけと言われていましたが、最近では他の国でも食べられているようです。食物繊維が多く、腸をきれいにしてくれる働きがあります。	ほうれん草について ほうれん草は一年中食べられるようになりましたが、本来は冬野菜です。寒さに耐えて育ったほうれん草は、甘味が増し味もよく、栄養もたっぷりです。免疫機能を高める働きもあります。また、かぜ予防やさまざまな病気を防いでくれます。	冬野菜について 今日のカレーは「冬野菜カレー」です。たまねぎやにんじんの他、ブロッコリー、カリフラワーなどの冬が旬の野菜がたくさん入っています。冬野菜には体を温める働きがあります。また、風が冷たく空気が乾燥するこの時期は、肌がカサカサになってしまいがちですが、冬野菜には、肌のカサカサを防ぐ働きもあります。	すき焼きについて すき焼きは、江戸時代の終わりごろから食べられるようになりました。農業で使う、「すき」という道具の金属部分を、鉄板のかわりにして魚や豆腐などを焼いて食べたことが、すき焼きの始まりと言われています。	チリコンカーンについて チリコンカーンは、アメリカの料理です。「チリコンカルネ」とも呼ばれています。「チリ」は「唐辛子」、「コン」は「一緒に」、「カルネ」は「牛肉」の意味があります。
おでんについて おでんは、寒くなると食べたい料理の一つです。おでんは、もともと豆腐田楽という料理の「田楽」に「お」をつけた「おでんがく」からおでんと名づけられました。江戸時代には、豆腐などを串に刺してみそを塗って焼く料理として食べられていましたが、その後、煮込みのおでんとして食べられるようになりました。	大分県の郷土料理について (郷土料理の資料をご覧ください。)	いわしについて いわしには、血液をサラサラしてくれるDHA やEPA という脂肪酸が多く含まれています。また、カルシウムも豊富です。今日は、しょうがを入れて煮てあります。骨もやわらかいので、残さず食べましょう。	冬至について みなさんは「冬至」という日を知っていますか？「冬至」とは1年のうちで一番昼の時間が短い日です。冬至は毎年日にちが違って、今年は12月22日です。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆずの入ったお風呂に入ると風邪をひかないと言われています。今日は、少し早いですが「かぼちやのクリームスープ」です。	ポトフについて ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。大きく切った肉や野菜を、時間をかけて煮込んだものです。フランス語で「火にかけた鍋」を意味します。給食では材料を小さく切って食べやすくしています。
	<h2>かぜ予防のポイント</h2>			
つみれについて つみれは、いわし、あじ、さばなどの魚肉をすり身にし団子状にしたものです。「手で摘んで湯に入れる」ことから、「つみれ」とか「つみれ」と呼ばれます。スプーンなどでつまみとって、お湯などにぐらして加熱したものが「つみれ」です。今日は、あじのつみれを使った汁物です。	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"> 1 手洗い・うがいをする </div> <div style="width: 33%;"> 2 しっかり栄養をとる </div> <div style="width: 33%;"> 3 十分な睡眠をとる </div> <div style="width: 33%;"> 4 マスクをつける </div> <div style="width: 33%;"> 5 人ごみを避ける </div> <div style="width: 33%;"> 6 適度な運動をする </div> </div> <p style="text-align: center;">かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。</p>			
	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> 冬休みの食生活について 冬を元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが、大切です。そのためには、バランスのよい食事がポイントになります。好き嫌いをしないで、1日3回の食事をしっかりととりましょう。 </div>			

