



給食一口メモ No.1



下飯学校給食センター
栄養教諭 中塚 咲良

◎学校では・・・学級の掲示用や給食時間の放送資料として、活用してください。

◎ご家庭では・・・保護者の方と一緒に読んでくださいね。



日付	献立	一口メモ
12/2 月	牛乳 むぎごはん 芋煮 野菜炒め	芋煮は山形県の郷土料理で、発祥は古く、1600年代半ばともいわれています。里芋の収穫時期の秋から冬にかけてよく食べられています。旬の里芋はホクホクしていてとてもおいしいですね、お味はいかがですか？
12/3 火	牛乳 むぎごはん タイピーエン もやしのナムル	タイピーエンとは、中国に由来する熊本県の郷土料理です。タイピーエンには、揚げたゆで卵がのっているのが特徴です。中国ではその卵を「太平卵（タイピーノン）」と呼び、食べると平和に暮らすことができると伝えられています。
12/4 水	牛乳 むぎごはん 味噌チゲ ひじきの炒め物	食べ終わったら、食器の中をみてみましょう。ごはんつぶは、残っていませんか？ごはんを食べている途中で、食器の横についているごはんつぶもきれいにとりながら食べるようにしましょう。きれいな食器が返ってくると、給食センターの調理員さんも大喜びです。 
12/5 木	牛乳 むぎごはん 大根のすまし汁 回鍋肉	正しい姿勢で給食を食べていますか？背中を丸めたり、ひじをついて食べたりしていると、胃が圧迫されて食べ物の消化が悪くなります。背筋をのばし、机に肘をつかないように、食器を持って、よい姿勢を心がけて食べましょう。
12/6 金	牛乳 コッペパン マカロニシチュー 野菜サラダ	いきなりですがクイズです。給食に毎日ある食べ物は何でしょう。正解は牛乳です。牛乳は骨や歯を作る基になるカルシウムが豊富に含まれているので、成長期の体には欠かせない食品です。シチューにも牛乳が入っています。残さず食べて、健康な体作りをしましょう！ 
12/9 月	牛乳 むぎごはん にら玉スープ チャプチェ	キムチはもともと朝鮮半島の厳しい寒さに備えた保存食です。今では、唐辛子の強い刺激、野菜の甘み、乳酸発酵による酸味が特徴です。キムチに含まれる乳酸菌はおなかの調子を調べてくれます。ただし、食べすぎには注意しましょう。
12/10 火	牛乳 むぎごはん ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリーは明治の初め頃に日本に伝えられ、その形から、「緑はなやさい」と呼ばれていました。野菜のなかでもビタミンCが特に豊富です。鉄も多く含まれていて、ビタミンCは鉄の吸収を助けることから、ブロッコリーを食べると効率よく鉄を体に取り入れることができ、貧血予防につながります。
12/11 水	牛乳 むぎごはん 大根のみそ汁 ちくわの磯部揚げ 茹でキャベツ	魚のすり身を親指ほどの太さの丸い竹の周りにぬり、焼いてから丸い竹を抜き取ったものが「ちくわ」です。竹を中心として、輪にするとところから「竹輪」といわれています。今日は、ちくわに衣をつけて、ちくわのいそべ揚げにしました。お味はいかがですか？



給食一口メモ No.2



下飯学校給食センター
栄養教諭 中塚 咲良

日付	献立	一口メモ
12/12 木	牛乳 むぎごはん 高野豆腐の卵とじ 白菜のごま和え 	「白菜」についてのクイズです。白菜に寒くなるとおこる、ある変化とは なんでしょうか？次の3つの中から選んでください。①色がきれいになる。 ②味が甘くなる。③歯ごたえがよくなる。こたえは、「②番の味が甘くなる。」 でした。寒くなると、はくさいは、葉が凍らないように、光合成で作ったで んぷんを糖に変えて、葉に集めます。そのため、味が甘くなるのです。
12/13 金	牛乳 むぎごはん 中華丼 ほうれん草の中華炒め	ほうれん草には、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれていま す。1年中出回っているほうれん草ですが、旬により、ビタミンCの量に 違いがあります。ほうれん草の旬は春夏秋冬のいつでしょうか？旬の食 べ物は栄養が豊富に含まれているので旬の食べ物を調べてみましょう。
12/16 月	牛乳 むぎごはん 豆腐のみそ汁 きびなごの南蛮漬	今日は甑島産のきびなごを使用しています。きびなごの骨にはカルシウ ムがたくさん含まれています。煮干しや小魚のように、骨ごと食べる魚は カルシウムが豊富で、噛む力も鍛えることができます。
12/17 火 	牛乳 わかめごはん いかと大根の煮物 キャベツとじゃこの炒め物	「キャベツとじゃこの炒めもの」「じゃこ」とは、「しらす干し」のこ とです。しらす干しの名前は、関東では「しらす干し」、関西では「ちりめ んじゃこ」という名前前で売られています。場所によって呼び方が違うのです ね。
12/18 水	牛乳 むぎごはん 中華コーンスープ 鶏肉のオイスターソース 炒め	今日は朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんを食べるこ とで良いことがたくさんあります。頭がすっきりしたり、お なかの調子もよくなったりします。早寝・早起きをこころが け、毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。 
12/19 木	牛乳 サフランライス ポークカレー フルーツポンチ (巨峰ゼリー)	みなさんはカレーライスとハヤシライスの違いを知っていますか？カレー ライスはインド発祥の料理であることに對して、ハヤシライスはヨーロッ パ地方発祥の料理です。他の違いを考えながら食べてみてくださいね。
12/20 金	牛乳 むぎごはん 冬野菜のみそ汁 3色そぼろ丼	冬が旬の野菜にだいこんがあります。だいこんの根の部分には、炭水化物 やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあり、胃もたれや、胸焼けの予防・ 改善に役立ちます。旬の時期にだいこんのおいしさを感じてみてください。
12/23 月	牛乳 むぎごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゆず風味和え 	21日の土曜日は冬至でした。冬至の日はゆず湯に入るとい風習があ ります。「ゆずが黄色くなると医者が青くなる」といわれます。ゆずが黄色 くなる秋は朝夕も寒くなり、病気になる人が少なくなるからです。
12/24 火	牛乳 クロワッサン ラビオリのトマトソース煮 花花サラダ セレクトケーキ (チョコ、ホワイト、チーズ)	日本のクリスマスの食文化についてお話しします。クリスマスはキリスト 教由来の行事ですが、チキンを食べるのは日本独自の文化で、キリスト教 では「七面鳥」を食べるのが伝統です。みなさんもご存知のケンタッキーの おじいさんによって日本中に広まりました。ちなみに、真っ白なデコレーシ ョンケーキを食べることも日本独自の文化です。フランスでは丸太の形を したブッシュドノエルが定番となっています。クリスマスで、日本の伝統的 な食文化が築き上げられてきたのですね。



