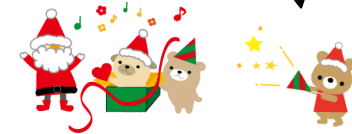


# きゅうしよくメモカレンダー



## 12月 Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火	水	木	金
<p>年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みをひかえ、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調をくずすことがないように、朝・昼・夜の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。</p>				<p>☆ いりこ ☆ 西日本を中心とした地域では、カタクチワシの煮干しを「いりこ」といいます。だしとして使われることが多く、うま味成分がたくさん含まれているので、そのままでもおいしく食べられます。丸ごと食べられるので栄養満点です。</p>
<p>4 ☆ 冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」 ☆ もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるので、食べ過ぎにも気をつけて下さいね。</p>	<p>5 ☆ のっぺい汁 ☆ 里芋、人参、白菜などの季節の野菜類を、だし汁で煮込んだとろみのある汁物です。全国各地に昔から伝わる郷土料理で、「のっぺ」「のっぺ汁」など色々な呼び方をします。冬は温かく、夏は冷やして食べることもあります。</p>	<p>6 ☆ 寒いけれど牛乳を飲もう ☆ 牛乳に入っているカルシウムは他の食べ物に比べ、とても吸収されやすい形をしています。骨にカルシウムを蓄えられるのは20歳くらいまで、その後はなかなか増やすことができません。成長期の今、将来に備え骨に貯金をするために牛乳を飲みましょう。</p>	<p>7 ☆ シシャモ ☆ 給食で食べているシシャモは、子持ちシシャモとして知られています。頭からしっぽまで丸ごと食べることで、骨や歯を作るカルシウムを豊富に摂ることができます。また、お腹の中に詰まった卵にはコラーゲンが含まれていて、きめ細かく弾力のある肌を作ります。</p>	<p>8 ☆ 呉汁 ☆ 大豆を水に浸してやわらかくし、すりつぶしたものを「呉」といい、呉を味噌汁に入れたものを「呉汁」といいます。大豆は秋から冬にかけて収穫されるので、冬場の郷土料理として親しまれています。</p>

 <h2>11 月</h2> <p>☆ 小松菜 ☆</p> <p>東京都江戸川区の小松川付近が発祥の地で、名前の由来にもなっています。1年を通して栽培されていますが、本来の旬は冬で「冬菜」「雪菜」「うぐいす菜」ともいいます。アクが少なく、ビタミンやカルシウム、鉄などの栄養が豊富で、給食にもよく登場する野菜です。</p>	<h2>12 月</h2> <p>☆ 白和え ☆</p> <p>白和えは、水をきった豆腐、白胡麻、調味料をすり混ぜ、こんにゃくや野菜と和えた料理のことで、給食では豆腐の水分を十分にきることができないので、代わりに白いんげん豆を使っています。</p>	 <h2>13 月</h2> <p>☆ 胡麻 ☆</p> <p>胡麻は大きく分けると「白胡麻」「黒胡麻」「金胡麻」の3種類あります。基本的な栄養は同じですが、香りや皮の色が少し違います。今日の胡麻和えには、胡麻の甘みが強い白胡麻を使っています。</p>	<h2>14 月</h2> <p>☆ お楽しみ給食 ☆</p> <p>今日はお楽しみ給食の日です。何が出るかお楽しみに！</p> 	 <h2>15 月</h2> <p>☆ ひじき ☆</p> <p>昔から「食べると長生きする」といわれているほど栄養満点な食べ物です。カルシウムや鉄分などのミネラルや食物繊維が多く含まれています。給食では煮物として出すことが多いひじきですが、今日はふりかけに入っています。</p>
 <h2>18 日</h2> <p>☆ 豆 ☆</p> <p>今日のサラダには、大豆、金時豆、白いんげん豆が入っています。食べる量が不足しがちな豆類には、血や肉を作る良質なたんぱく質や、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。しっかり食べましょう。</p>	<h2>19 日</h2> <p>☆ 風邪を予防しよう ☆</p> <p>寒くなると、体調をくずしやすくなります。野菜や果物に多く含まれるビタミンには、体の抵抗力を高めます。のどや鼻の粘膜を強くし、風邪などのウイルスが入ってくるのを防ぐ働きがあります。色々な種類の野菜や果物を食べて、風邪に負けない体を作りましょう。</p>	<h2>20 日</h2> <p>☆ 酢鶏 ☆</p> <p>酢鶏は、中華料理の酢豚をアレンジした料理です。下味をつけた角切りの鶏肉を揚げて、野菜と一緒に合わせ、甘酢あんからめて作ります。お酢のさっぱりとした酸味が、味覚や嗅覚を刺激して食欲をそそります。</p>	 <h2>21 日</h2> <p>☆ 冬至 ☆</p> <p>冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至に「ん」のつくものを食べると幸運に恵まれるといわれています。日本では昔から、ゆず湯に入り、かぼちゃ（南瓜）を食べ、病気をせず健康でいられることを祈ってきました。</p>	<h2>22 日</h2> <p>☆ クイズ ☆</p> <p>ブロッコリーのブツブツした緑色の部分は、何でしょう？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①葉</li> <li>②種</li> <li>③つぼみ</li> </ol> 

風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗い・うがい 
- ②1日3回バランスのよい食事 
- ③十分な睡眠 
- ④適度な運動 
- ⑤適度な保温と保湿 

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



クイズの答え：③つぼみ つぼみが花開くと黄色の小さな花が咲きます。私たちは、花が咲く前のかたいつぼみの時期に食べています。