

きゅうしよくメモカレンダー



12月 B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>としの暮れの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>☆ 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>4 ☆ いいこ ☆ 西日本を中心とした地域では、カタクチワシの煮干しを「いいこ」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>5 ☆ 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>6 ☆ 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>7 ☆ 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>	<p>8 ☆ 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>11</p> <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>	<p>12</p> <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、体の抵抗力を高めたり、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>	<p>13</p> <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> 	<p>14</p> <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>	<p>15</p> <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、甘酢あんにかからめて作ります。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>
<p>18</p> <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>	<p>19</p> <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>	<p>20</p> <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> 	<p>21</p> <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> <p>①葉 ②種 ③つぼみ</p> 	<p>22</p> <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> 

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



② 1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。

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。