






# 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、お正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調をくずしてしまわないように、朝・昼・夜の3食を規則正しくとり、十分な睡眠をとって体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。</p>				
<p><b>3</b></p> <p>☆ イギリス料理 ☆</p> <p>スコッチエッグは、ゆで卵をひき肉で包んだイギリス料理です。イギリス料理は、シンプルで素材の味を生かした料理が特徴です。スコッチエッグのほかに、ローストビーフやフィッシュアンドチップス、ミートパイなどが有名です。</p> 	<p><b>4</b></p> <p>☆ ゆば ☆</p> <p>ゆばは、豆乳を加熱した時に表面にできる薄い膜のことで、お吸い物の具として使われたり、刺身のようにしょうゆにつけて食べたりします。肉や魚などを使わない精進料理には欠かせない、日本の伝統的な食材です。</p> 	<p><b>5</b></p> <p>☆ 荳若布 ☆</p> <p>中華サラダには、「荳若布」が入っています。荳若布とは、若布の葉の芯の部分のことをいい、コリコリとした食感が特徴です。荳若布には、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。</p> 	<p><b>6</b></p> <p>☆ クイズ!こんにゃく ☆</p> <p>こんにゃくの炒め煮の「こんにゃく」は何からできているでしょう?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 芋</li> <li>② 豆</li> <li>③ 海藻</li> </ul> 	<p><b>7</b></p> <p>☆ せんべい汁 ☆</p> <p>せんべい汁は、青森県の郷土料理です。しょうゆ味のスープに、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜やきのこ、豆腐などに小麦粉から作られる南部せんべいを入れて煮込んだ料理です。</p> 

<p style="text-align: center;"><b>月</b> <b>10</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>冬野菜カレーライス</b> ☆</p> <p>冬野菜カレーライスには、冬が旬の野菜であるれんこんやごぼうが入っています。旬とは、その食材がたくさんとれて、おいしく、栄養価が高い時期のことをいいます。旬の野菜がたっぷり入ったカレーを味わって食べましょう。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>火</b> <b>11</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>吉野汁</b> ☆</p> <p>吉野汁は、すまし汁にくず粉でとろみをつけた汁のものです。とろみがあるので冷めにくく、寒い日にぴったりの料理です。くずの産地が奈良県の吉野であることから、この名前が付きました。くず粉は、今ではとても貴重であるため、代わりに片栗粉を使うことが多くなっています。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>水</b> <b>12</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>和食を食べよう</b> ☆</p> <p>今日は、和食の献立です。和食はご飯を中心に、汁物、おかずの組み合わせを基本にした食事です。かつお節や昆布などからとった「だし」を上手に使い、栄養バランスが良いのが特徴です。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>木</b> <b>13</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>ホキ</b> ☆</p> <p>ホキは、尾びれがウナギのようにひも状にのびている魚です。白身で淡泊な味のため、色々な料理に使われます。今日はホキに片栗粉をつけて油で揚げ、バジルマヨソースをかけました。魚が苦手な人も食べやすく調理したので、ぜひ食べてください。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>金</b> <b>14</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>サバ</b> ☆</p> <p>サバは、昔からよく食べられている青魚です。かつてはサバが大量にとれたこと、鮮度が落ちやすい魚であること、しっかり数えず適当な数で売っていたことから「サバを読む」という言葉ができたそうです。</p> 
<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>カシューナッツ</b> ☆</p> <p>今日の給食に使われているカシューナッツには、成長期のみなさんに大切な栄養が詰まっています。中でも、成長を促す亜鉛や貧血を予防する鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>油麩</b> ☆</p> <p>油麩とは、宮城県に昔から伝わる食材です。小麦粉から作られるお麩を油で揚げたもので、フランスパンのような細長い形をしているのが特徴です。これを輪切りにして、お味噌汁やうどん、そば、煮物などの具、そして今日のように油麩丼などにして食べられています。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>お楽しみ給食</b> ☆</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 style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>冬至</b> ☆</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「れんこん」や「にんじん」などの「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、昔から冬至の日には、ゆず湯に入り、かぼちゃ（南京）を食べて健康を願ってきました。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;">☆ <b>みかん</b> ☆</p> <p>冬は、みかんがおいしい季節です。みかんには風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。みかんの袋や白い筋には健康に良い栄養が含まれているので、そのまま食べるのがおすすめです。</p> 

**「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!**

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



**こんな時は忘れずに!**

外から帰った時    食事の前

トイレの後    動物を触った後



**しっかり手を洗うには...**

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。



クイズの答え：①芋    こんにやくは、「こんにやく芋」という芋から作られます。