

きゅうしょくメモカレンダー

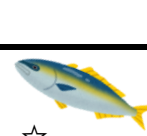
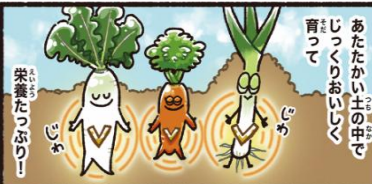


12月 Bコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
 ☆ 朝ご飯を食べて体を温めよう! ☆ だんだん寒くなってきて、朝起きるのが遅くなり、朝ご飯を食べなかったり、少ししか食べられなかったりしていませんか？朝ご飯をしっかり食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、体がポカポカして、元気に体を動かすことができます。朝ご飯をしっかり食べて、寒さに負けないようにしましょう！	 ☆ フラス5回かんでみよう! ☆ よくかむとは、20～30回かむことで、よくかむと唾液がたくさん出て、歯が溶けるのを防いだり、虫歯を作るばい菌を弱らせたり、脳の働きもアップします。「かみかみ丹」には、れんこんやこんにゃくを、「大豆と芋のかりんとう揚げ」には大豆を使い、かみごたえのあるメニューにしました。飲み込みたいと思ってからブラス5回かむことを意識してみましょう。	 ☆ チュモッパ ☆ チュモッパは、韓国語で握りこぶし（チュモク）とご飯（パプ）を合わせた言葉で、名前のとおり丸い形をした韓国発祥の握り飯です。具材は、たくあんやとびこ、韓国のりなど家庭によって様々だそうです。今日は、ツナ、キムチ、たくあんを使っています。給食では握ることができないので、ご飯にチュモッパの具とキムムツチをのせて混ぜながら食べてください！	 ☆ 小さいけど栄養満点 ☆ 「ごま」は、一粒は小さいですが、小さな粒の中にたくさんの栄養が含まれています。骨を作るカルシウムや、血を作る鉄などが豊富に含まれています。また、「ごま」はそのまま食べるより、すりつぶして「すりごま」にして食べる方が栄養が体に吸収されやすくなります。今日の給食は、すりごまを使った「ごま和え」です！残さず食べましょう！	 ☆ 里芋 ☆ 山で採れる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作る芋という意味から「里芋」と呼ばれるようになったそうです。親芋から子芋、孫芋とどんどん増えるので、子孫繁栄のめでたい食材とされています。食べるとねっとりとした食感はぬめり成分で、腸の働きを助けたり、胃の粘膜を保護する働きもあります。
8	9	10	11	12
 ☆ かぜや食中毒を防ぐ手洗い ☆ 寒くなってきましたが、手が冷たいからといって、さっと水で洗い流すだけの手洗いをしている人はいませんか？これは、手を洗っていないのと同じと変わりません。手洗いの仕方を見直してみましょう！手のひらや手の甲をしっかりと洗います。指と指の間、爪、手首もよく洗って水で洗い流します。その後は、清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう！	 ☆ ご飯の魅力を見直そう! ☆ ご飯は、腹持ちが良いこと以外にも魅力があります。まずは、淡泊な味なので、どんな料理にも合うことです。色々な味付けのおかげと相性が良いため、様々な食品をバランスよく食べることができます！また、米食糧が豊富で炭水化物以外にも、たんぱく質、体の調子を整えるビタミンなども多く含まれています。ご飯の魅力を見直して、もう一口食べてみましょう！	 ☆ 冬野菜 ☆ 白菜やごぼう、大根は、冬に旬を迎える野菜で、「冬野菜」と呼ばれています。冬野菜は、寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増やすため、食べたときに甘く感じます。また、「ビタミンC」や「カロテン」など、免疫力を高め、かぜを予防する効果が期待できる栄養素も豊富に含まれています。しっかりと食べて寒い冬を元気に過ごしましょう！	 ☆ チェウクポックム ☆ チェウクポックムとは、豚肉と野菜をコチュジャンなどで、味付けした甘辛い炒めもので、韓国の定番料理です。韓国の食堂では料理を注文すると、キムチやナムルなど、おかず（パンチャン）がたくさんでできます。これは、お客さんにはたくさんの食材でおもてなしを、という韓国の食文化からきているようです。	 ☆ 米粉 ☆ 米粉は、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。ご飯を食べる人が昔に比べて減ったため、収穫したお米を無駄にしないよう、ご飯としてだけでなく米粉をパンやケーキ、麺などに加工して食べられるようになりました。食料自給率アップの観点からも注目されています。今日のえび入りクリームライスは、小麦とバターで作ったルウではなく米粉でとろみをつけました！

 月 15 ☆ おでん ☆ おでんが、おいしく感じる時期になりました。今日は、おでんについてのクイズです。おでんは江戸時代に生まれた料理ですが、最初のおでんは、今とは違う形の料理でした。どんな料理だったのでしょうか？ ① 肉や魚を使わない野菜の煮物。 ② 魚のすり身を揚げたもの。 ③ 豆腐を串にさし、味噌を塗ったもの。	 火 16  ☆ 若布でお肌ツヤツヤ ☆ 今日の中華サラダには、「莖若布」が入っています。莖若布という品種があるのではなく、若布の「芯」の部分のことです。コリコリした食感が特徴です。若布には、おなかの中を掃除してくれる「食物繊維」が多く含まれています。おなかの調子が悪くなるとお肌もツヤツヤになります。良くかんで食感を楽しみながら食べてください！	 水 17  ☆ ししゃものあられ揚げ ☆ 「ししゃものあられ揚げ」という新メニューが登場します。給食センターで手作りした揚げ物です。唐揚げや天ぷらなど、ししゃもを使った料理は給食で良く登場しますが、今日は、衣に「あられ」を使っています。作るのに、手間がかかる料理ですが、皆さんにおいしく食べてもらいたいと頑張って作っています。苦手な人も一口挑戦してみてください！	木 18  ☆ ぶり ☆ 出世魚という言葉聞いたことがありますか？成長にあわせて呼び名が変わっていく魚のことです。今日のフライに使われている「ぶり」は、出世魚として有名です。小さい頃にワカシ→イナダ→ハマチと呼ばれ、80cm以上の大きさになるとやっと「ぶり」と呼ばれるようになります。興味を持った人は、ぶり以外の出世魚も調べてみてください！	金 19 ☆ お楽しみ給食 ☆ 今日は、お楽しみ給食です。何が出るか楽しみにしてみてください！ 
22  ☆ 冬至 ☆ 冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べることで健康に過ごせるとわれています。また、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。今日の給食には、かぼちゃゆずを使った料理を出します。他にも、「ん」のつく食べ物も使っています。しっかり食べてかぜに負けないようにしましょう！	23  ☆ りんご ☆ 西洋のことわざで、「りんご1つで医者いらす」という言葉があります。これは、「りんごは、とても栄養があるので、毎日1個食べれば医者にかからずすむ」という意味です。りんごは、実と皮の間のところに特に栄養が多く含まれています！給食では、実と皮の間の栄養までとってもらいたいので、皮付きのりんごを出しています！	24  ☆ 豆乳 ☆ 豆乳は、大豆を水で戻し、水を加えてすりつぶして加熱した後、布などでこして作ります。筋肉を作るたんぱく質が多く含まれている食品の一つです。豆乳の独特な味が苦手な人にも飲みやすいように、今日はスープに入れました。鍋に入れたりしてもおいしく食べることができます。ぜひ、お家でもためしてみてください！	 ☆ もうすぐ冬休み ☆ もうすぐ、楽しい冬休みが始まります。冬休みは、家で過ごす時間が多くなります。家で過ごす時間が多くなると、テレビを見たり、テレビゲームをする時間が増え、ついにお菓子が手がのびてしまうかもしれません。おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう！	ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上  ボクたち冬野菜レンジャー！  あたたかい土の中で じゅっくろいしく 育てて  ボクたちをしっかりと 食べてくれたら 寒さ かせ  寒い冬をのりきろう！

ごはんを上手に盛り付けよう！

みなさんのクラスでは、給食の配膳が終わった後に、ご飯ケースの中に、ご飯が残ってしまっていないですか？ご飯を上手に盛り付けるコツは、目安をつけて配膳することです。例えば、28人クラスでご飯を配膳する場合、ごはんケースの中のご飯を4ブロックに分け、1ブロックから、7人分のご飯を盛りつけるようにすると、上手に配りきることができます！ご飯が残ってしまっているクラスの人にはぜひやってみてください！

