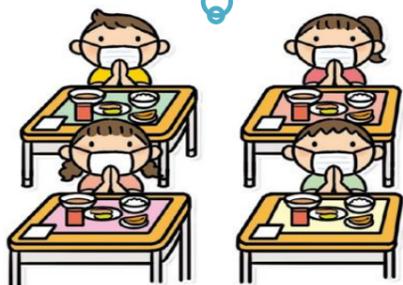


月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
------	------	------	------	------

給食時の感染予防を再確認しましょう。



1 りっちゃんサラダ

今日の給食は「サラダでげんき」の中に登場する「りっちゃんサラダ」です。小学校1年生の国語で学んだ人もいないのでは？ りっちゃんが病気の母さんのために、おいしくて元気になるサラダを作ったお話です。どんなサラダかというところ…食べてみてのお楽しみです。興味のある人は図書室で借りて読んでください。おいしくいただきます。

2 冬野菜クイズ

冬野菜の代表「だいこん」は作付面積も収穫量も最大の野菜です。昔から日本人の食生活に欠かせない野菜のひとつです。煮物、汁物、漬物など様々な料理でおいしく食べることができます。次のうち、だいこんと同じ旬の野菜はどれでしょう。

- ① とうもろこし
- ② トマト
- ③ はくさい



3 はくさい

「はくさい」は、冬を代表する野菜の一つです。結城市をふくめた県西部地区では、はくさいがたくさん栽培されています。淡泊で甘みがあり、サラダや煮物、炒め物、漬物などの様々な料理に使えます。加熱をすることでかさが減るので、たくさん食べることができます。今日は旬の「はくさい」をみそ汁に入れました。

6 茨城グルメ

茨城県の名物という「納豆」が有名ですね。香りやねばねばと糸をひくところが特徴です。今日は納豆をこまかく刻んだ「ひきわり納豆」にちりめんじゃこやかつお節、はちみつ、いりごまなどを混ぜて作った「ちりめん納豆」です。茨城県でとれたごはんや牛乳、豚肉や白菜、ほうれん草などが入ったキムチスープと一緒に食べてください。



7 きな粉クイズ

今日は人気メニューの「揚げパン」です。小さめのライ麦パンを揚げて、きな粉とスキムミルク、砂糖をブレンドした粉をかけました。ここでクイズです。きな粉は何から作られているでしょう。次の3つの中から選んでください。

- ① 米
- ② 大豆
- ③ 小麦

8 ぶたにく

今日のすき焼きには、茨城県養豚協会の方から無償でいただいた豚肉を使っています。豚肉には、体をつくるたんぱく質や、体の疲れをとるビタミンB1が多く含まれているので、成長期の小学生、中学生に食べてほしい食べ物のひとつです。茨城県で大切に育てられた食べ物の命と、生産者の方に感謝しながら、よく味わって食べましょう。



9 ねぎ

ねぎは、奈良時代の昔から食べられてきた野菜です。ねぎは夏にも冬にも旬があり、1年中食べられています。夏は麺料理の薬味、冬は鍋物などに利用され、食欲の増進や彩りとして料理に使われています。においのもとの硫化アリルは、血行をよくして体温を上げる働きがあり、風邪を予防します。また殺菌効果もあります。

10 佐賀県メニュー

九州地方の北西部にある佐賀県は海に囲まれた地域です。北側の玄界灘ではイカ漁、南側の有明海ではのりの生産量が日本一多く、海産物が豊富です。今日は、佐賀県でよくとれるイカやのりを使ったメニューです。そして、佐賀県の郷土料理である「だご汁」も出ます。小麦粉と水で作る団子（=だご）と、季節の野菜を煮込んだ汁物です。寒い季節にぴったりですね。

13 城南小リクエスト

今日は城南小学校のリクエスト給食です。メニューは「ごはん、牛乳、和風ハンバーグ、キャベツとじゃこのサラダ、豚汁」です。キャベツとじゃこのサラダに使っている小松菜は、鉄とカルシウムが豊富な野菜です。また、ちりめんじゃこにもカルシウムが多く含まれているので、残さず食べると骨や歯が強くなります。牛乳もしっかり飲んで、丈夫な体をつくりましょう。

14 みそ

みそは、しょう油と並んで日本を代表する調味料のひとつです。今はお店で買うのがあたりまえですが、昔は各家庭で作っていました。みそは大豆、こうじ、塩で作ると「豆みそ」、そこに米をいれたら「米みそ」、麦をいれたら「麦みそ」になります。昔から大切にされてきた食品のひとつです。今日は「米みそ」を使った肉みそごまうどんが出来ます。

15 ブロッコリー

冬に美味しい「ブロッコリー」は、花のつぼみを食べる緑黄色野菜です。日本には明治時代の初めに入ってきましたが、よく食べられるようになったのは約40年前からです。ブロッコリーはビタミンA、ビタミンC、鉄、食物繊維が豊富で、栄養たっぷりの野菜です。茎の部分も栄養があるので、つぼみと一緒にゆでて食べるのがおすすめです。



16 はんぺん

はんぺんといえば、白くふわふわとした食感が特徴的です。ね。はんぺんは、スケソウダラなどの魚のすり身と卵、やまいもが主な材料です。ホイップクリームのように空気を含ませながら混ぜ、お湯でゆでて作るので、ふわふわとした食感になります。一般的なはんぺんは白ですが、魚の種類や作られる地域によって黒、茶、緑、ピンクなど様々な色のはんぺんがあります。

17 上山小リクエスト

今日は上山小学校のリクエスト給食です。メニューは「ポークカレーライス、牛乳、鶏のからあげ、フルーツジュレ」です。どれも人気のメニューですね。フルーツジュレには、桃、りんご、パイナップルの2種類の果物が入っています。果物にはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防にぴったりです。また、お肌をきれいにしたり、貧血を予防したりする働きもあります。

20 タコライス

タコライスとは、メキシコ料理のタコスの具をごはんにのせて食べる沖縄県生まれの料理です。見た目はドライカレーに似ていますが、ケチャップやトマトピューレなどで味をつけてあります。「タコ」という名前ですが、たこは入っていません。今日は豚ひき肉と野菜が入っています。ごはんと一緒に食べてください。

21 油あげ

油あげは豆腐をうすく切り、油で揚げたものです。こまかく切って野菜といっしょに煮ると、油のうま味が出て、とてもおいしい料理になります。油あげは大豆から作るので、みなさんの血や筋肉となり、体を大きくしてくれる食べ物です。今日の給食では、きつねうどんに油あげが入っています。



22 冬至クイズ

冬至とは、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。日本では、冬至に「ある」野菜を食べるとよいといわれています。その野菜はなんでしょう？

- ① かぼちゃ
- ② きゅうり
- ③ ごぼう



23 美味しおテー給食

生活習慣病を知っていますか？食事で運動など、生活習慣が原因でかかる病気です。茨城県では、塩のとりすぎで生活習慣病にかかる人が多いといわれています。県民の健康をまもるため、茨城県では減塩をすすめる取り組みをしています。そのひとつが、「美味しおテー」給食です。辛い味のあるマーボー豆腐や酸味のあるナムルを組み合わせ、減塩でもおいしく食べられるようにしました。

24 クリスマスメニュー

今日はクリスマス給食です。クリスマス料理の定番といえば、ローストチキンですね。給食では鶏肉のデミソースかけにしました。もみの木をイメージしたもみの木サラダ、冬野菜をたっぷり使ったコトコトスープも出ます。そして、みなさんに選んでもらった3種類のデザートを用意しました。おいしく食べて、楽しい冬休みを過ごしてください。



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
------	------	------	------	------

【クイズの答え】



ふつか 2日 ③の「はくさい」です。
 ①と②の「とうもろこしとトマト」は夏野菜なつやさいです。

なのか 7日 ②の「大豆」です。
 大豆はすりつぶしたり、加熱かねつしたり、発酵はっこうさせたりすることで、さまざまな食品しょくひんに変身へんしんします。

にち 22日 ①の「かぼちゃ」です。
 冬至とうじにかぼちゃを食べ、ゆず湯ゆずに入ると、かぜをひかないと昔むかしから伝えられています。
 かぼちゃはビタミンAやビタミンC、Eなどを多く含んでいます。



もうすぐ お正月しょうがつ



あたら とし 新しい年がみなさんにとって
 よ とし 良い年でありますように・・・
 がつ にち かようび きゅうしょく
 1月11日（火曜日）から給食がはじまります。