





令和3年度12月 献立紹介①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名 <small>こんだてめい</small>	献立紹介 <small>こんだてしょうかい</small>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> んのつく食べもの </div>	 <p> 今年の冬至は12月22日です。 栄養豊富なかぼちゃを食べて 元気な体をつくりましょう。 </p>
①		② 
③		④ 
12/1 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き だいこんのナムル 海鮮ワンタンスープ	<p> 今日「ナムル」についてお話します。「ナムル」は韓国の家庭料理の一つで、野菜を茹でてごま油と調味料で味つけする和え物です。韓国の多くの家庭では「ナムル」をいつも用意しておき、食事の時に食べる習慣があるそうです。とくに、食材が少ない冬の間の保存食として冬場のビタミンやミネラル補給になるおかずとして重宝されてきたようです。給食では、ごま油、しょうゆ、にんにく、砂糖で味付けしていますが、みなさんも自分の好みにあった味つけで野菜をおいしく食べられる「ナムル」を作ってみてはいかがでしょうか。 </p>
12/2 (木)	バターロール 赤魚のレモンソース キャベツとハムのサラダ コーンポタージュスープ	<p> 冬になると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。病気の予防のためには、粘膜を強くし、抵抗力を高めるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを意識してとるとよいです。冬が旬の野菜や果物に多く含まれています。給食に出る野菜も残さず食べてほしいと思います。 </p>
12/3 (金)	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソース ごぼうと豚肉のしぐれ煮 もずくのかき玉汁	<p> 今日「もずく」についてお話します。「もずく」は、海藻の一種で、生産量が日本一の沖縄県が国内の生産量のほとんどを占めています。「もずく」には、「フコイダン」という水溶性食物繊維があります。「フコイダン」には、免疫力を高める働きや、ウイルス感染から細胞を保護する働きなどがあります。「酢」で味つけされた「もずく酢」が定番ですが、今日の給食のように汁物に入れるのもおすすめです。 </p>

令和3年度12月 献立紹介②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
12/6 (月)	ごはん ほっけの塩焼き 海藻サラダ 豆腐のキムチスープ	先月から「白菜」「だいこん」「ねぎ」は、松島町産のものを使っています。今日のキムチスープに入っている「白菜」も松島町産です。白菜は、始めは葉っぱが1枚ずつ開いていきますが、外側の葉っぱが大きくなると芯の葉っぱが立ち始め、巻き込んだ葉になり、折り重なって層を作り球の形になっていきます。そのことを「結球」と言います。
12/7 (火)	米粉フォカッチャ 豚肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ コンソメ野菜スープ	今日は「フォカッチャ」についてお話します。「フォカッチャ」は、イタリアの伝統的なパンです。「フォカッチャ」はイタリア語で「火で焼いたもの」という意味です。表面にくぼみをつけて平たく焼きますが、「ピザ」の原型とも言われています。そのまま食べたり、ハムや肉、野菜、チーズなどをはさんだりして食べられます。本場イタリアでは小麦粉で作りますが、給食の「フォカッチャ」は米粉で作られています。
12/8 (水)	ごはん さばのみそ煮 小松菜と 切り干しだいこんの炒め煮 のっぺい汁	今日は「小松菜」についてお話します。「小松菜」の旬は、12月から3月にかけてです。「小松菜」は、アクや苦みが少なく、どんな料理にも使いやすく、食べやすい野菜です。野菜に多い「ビタミンA」「ビタミンC」のほか、骨を強くする「カルシウム」もたくさんあります。「カルシウム」は、魚類やきのこ類に多い「ビタミンD」と一緒に摂ると吸収がよくなります。
12/9 (木)	豆乳食パン スライスチーズ オムレツ キャベツソテー ミートボールスープ	今日は「チーズ」についてお話します。「チーズ」は、牛乳の加工食品としては歴史が古く、乳酸菌と酵素で牛乳を発酵させたナチュラルチーズと、それを加熱したプロセスチーズに分けられます。チーズのカルシウムは、体に吸収されやすいので、少しの量でもカルシウムをしっかり摂ることができます。
12/10 (金)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ りんご	今日は「春雨」についてお話します。春にしとしと降る雨のことを「春」の「雨」と書いて「春雨」と呼びます。食べ物の「春雨」は、むかし、小さな穴が開いた機械から生地を流して高い所から熱湯の中に落として作られていました。その様子が、静かに降る「春雨」のようだったことから「春雨」と呼ばれるようになったそうです。今日の給食のようにサラダに入れたり、スープや炒めものにしたりすることが多いようです。