

# 令和4年度12月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

こんだてめい <b>献立名</b>	こんだてしょうかい <b>献立紹介</b>
----------------------	--------------------------

## かん せん しょう よ ぼう 感染症予防に「ビタミンACE」を！



かんせんしょう よぼう めんえききのう さいきん からだ まち しゅく せいじょう はたら じゅうよう  
 感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。  
 えいよう よ しよくじ きほん こうさんか さよう エー シー イー ぶく しよくひん と い  
 栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
 こうさんか さよう めんえききのう ていか ひ お かつせいさんそ はつせい はたら おさ さよう  
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

エー ビタミンA	シー ビタミンC	イー ビタミンE
いろ こ やさい <b>色の濃い野菜、レバー、ウナギ</b> おお ぶく <b>に多く含まれる</b> にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	やさい くだもの るい おお ぶく <b>野菜、果物、いも類に多く含まれる</b> ブロccoli いちご あか 赤ピーマン かし 柿 キウイフルーツ じゃがいも	いろ こ やさい しゅじつるい ぎょうかいりい <b>色の濃い野菜、種実類、魚介類、</b> しよくぶつ ゆ おお ぶく <b>植物油に多く含まれる</b> アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

とうじ  
 「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃ  
 エー シー イー ぶく かぜ よぼう た もの なつ しゅうかく  
 はビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されます  
 ぶゆ ほぞん むかし ぶゆ きちよう げん りよう  
 が、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



12/1 (木)	ミルクパン ベーコンロールエッグ だいこんとツナの サラダ かぼちゃのポタージュ	ふゆ 冬になると、かぜやインフルエンザなどが流行しやす りゅうこう くなります。病気の予防のためには、粘膜を強くし、抵 びょうき よぼう ねんまく つよ てい 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 こうりよく たか てとるとよいです。野菜や果物に多く含まれています。 やさい くだもの おお ぶく 給食に出る野菜も残さず食べると病気の予防になります きゅうしよく で やさい の こ た よぼうき よぼう
12/2 (金)	ビビンバ (ごはん、肉炒め) ほうれんそうのナムル) わかめスープ	きょう 今日「ナムル」についてお話します。「ナムル」は韓国(かんこく)の家庭料理(かていりょうり)の一 はな ついで、野菜(やさい)を茹(ゆ)でて、ごま油(あぶら)と調味料(たみりょう)で味(あじ)つけする和え物(わえもの)です。韓国(かんこく)の多く(おほく)の家 庭(てい)では「ナムル」をいつも用意(ようい)しておき、食事(じしょく)の時に食べる習慣(じゆんかん)があるそう だ。とくに、食材(じしょく)が少ない冬(ふゆ)の間の保存食(ぼぜんしょく)として冬場(ふゆば)のビタミン(びたみん)やミネラル(みねらる)補給(ほきゅう) になるおかず(おかず)として重宝(ちゆうぼう)されてきたよう(よう)です。給食(きゅうしょく)では、ごま油(あぶら)、しょうゆ、にん にく、砂糖(さとう)で味(あじ)つけしていますが、みなさん(みなさん)も自分(じぶん)の好み(この)にあった味(あじ)つけで野 さい 菜(さい)をおいしく食(た)べられる「ナムル」を作(つく)ってみては(は)いかが(か)でしょうか(か)。

# 令和4年度12月 給食一口メモ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
12/5 (月)	ごはん 中華風ローストチキン 切り干しだいこんの キムチ炒め おじゃがもち汁	今日は「キムチ」についてお話します。「キムチ」は、白菜などの野菜と塩、唐辛子、魚介の塩辛を使った漬物です。発酵食品なので、おなかの調子を整える「乳酸菌」がたくさんあります。給食では、みなさんが食べやすいように、辛味の少ない「キムチ」を使っています。
12/6 (火)	ココアパン ジャーマンポテト はくさいとたまごの スープ みかん	先月から「白菜」「キャベツ」「だいこん」「ねぎ」は、松島町産のものを使っています。今日の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 (水)	ごはん ぶりのごまみそだれ ささみともやしの 春雨サラダ 中華野菜スープ	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漢字で「春」の「雨」と書いて「春雨」と呼びます。食べ物の「春雨」は、むかし、小さな穴がたくさん開いた機械から生地を流して高いところから熱湯の中に落として作られていました。その様子が、細く静かに降る「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。
12/8 (木)	ソフトパン チリコンカン キャベツとコーンの サラダ クラムチャウダー	今日は「チリコンカン」についてお話します。「チリコンカン」はアメリカのテキサス州発祥のメキシコ風の料理です。「チリコンカン」という料理名は、「チリコンカルネ」というスペイン語からきているそうです。「チリ」は「唐辛子」、「カルネ」は「牛肉」のことで、「牛肉のひき肉」を「唐辛子」で煮込んだ料理のことです。給食では、「豚肉のひき肉」「大豆」「トマト」を使って作っています。
12/9 (金)	ごはん さばのみそ煮 昆布と豚肉の炒め煮 のっぺい汁	今日は「のっぺい汁」についてお話します。「のっぺい汁」は、野菜や里芋などの具材をだし汁で煮てしょうゆで味つけをして片栗粉でとろみをつけた汁物です。片栗粉でとろみをつけることで、冷めにくくなるので、寒い冬にぴったりです。