

# 令和4年度12月 給食一口メモ③

《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
12/12 (月)	ごはん ちくわの磯辺天ぷら わかめともやしの 中華あえ マーボー豆腐	今日の「ちくわの磯辺天ぷら」の「磯辺」とは、「のり」を使った料理につけられる呼び名です。「磯辺揚げ」、「磯辺焼き」、「磯辺あえ」、「磯辺煮」などがあります。今日の「磯辺天ぷら」には、「あおさ」という海藻を使っています。「青のり」と似ていますが、違う海藻です。「あおさ」も「青のり」も、刻んで乾燥させたものは たこ焼き や お好み焼き、焼きそば などにふりかけて 食べられることが多いようですが、生のものは みそ汁に入れたり あえもの にして食べられます。香りがとても良く、料理の味を引き立ててくれます。
12/13 (火)	バターロール ペンネとエリンギの クリームソテー ミートボールスープ りんご	今日は「りんご」についてお話します。「りんご」には、いろいろな種類があり、世界中で2万5千種以上もあるそうです。「りんご」の収穫時期は、10月から11月のものが多いです。「りんご」には、「ペクチン」や「セルロース」という食物繊維があり、おなかの調子を整える働きがあります。体の中の余分な塩分を体の外に出す働きをする「カリウム」という栄養もたくさんあります。
12/14 (水)	ごはん チキンみそカツ きんぴらごぼう はくさいと油揚げの みそ汁	今日は「きんぴら」についてお話します。むかし、金太郎の息子である「坂田金平」という力が強く 勇ましい人物がいたといわれています。ごぼうは 食感がしつかりしていて食べると元気が出るので、ごぼうを炒めて甘辛く味付けしたものを「きんぴらごぼう」と呼ぶようになったという説があります。ごぼうのように かい食べ物をよくかんで食べて 歯やあごを強くすると、全身が強くなり、全力が出せるようになります。
12/15 (木)	ミルクパン たらの香味焼き えだ豆とコーンの ソテー トマトとたまごの スープ	今日は「たら」についてお話します。「たら」は、12月から2月頃にかけてが旬の魚です。身は雪のように白いので「魚」へんに「雪」と書いて「鱈」という漢字になります。「たら」は とてもおいしいん坊な魚で、大きなイカを丸のみにすることもありますが、水から上げると、おなかが大きく膨らんでいるので「腹いっぱい食べる」意味の「たらふく」という言葉に「鱈」の漢字が当てられています。ここから「鱈腹食べて福が来る」と、年越しや新年の縁起物として食べる地域もあるそうです。
12/16 (金)	ごはん ポークカレー 切り干しだいこんの サラダ プルーン風味ヨーグルト	今日は「ささかまぼこ」についてお話します。「ささかまぼこ」は、仙台市内のかまぼこ店で売り出されのが始まりと言われていて、明治時代のはじめにヒラメの大漁が続きましたが、その当時は たくさんの量を運んだり 保存したりすることができなかったため、かまぼこに加工していたそうです。「ささかまぼこ」は、その形から 以前は「べろかまぼこ」「手のひらかまぼこ」「木の葉かまぼこ」などとも呼ばれていたそうです。

# 令和4年度12月 給食一口メモ④

《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
12/19 (月)	ごはん いかの天ぷら ひじきと豆もやしの炒め煮 せんべい汁	今日は「ひじき」についてお話します。「ひじき」は、日本で昔からよく食べられてきた海藻の一つで乾燥したものが一年中売られています。旬は3月から5月にかけてです。骨や歯を丈夫にする「カルシウム」や、血液の成分を作る「鉄分」、おなかの調子を良くする「食物せんい」などが含まれています。栄養が吸収されやすくなるようによくかんで食べましょう。
12/20 (火)	ソフトパン ハンバーグきのこソース ポテトサラダ ジュリアンスープ	今日は「ジュリアンスープ」についてお話します。「ジュリアンヌ」とは、フランス語で「細い糸状に切ったもの」という意味で、日本語の「せん切り」と同じ意味です。「ジュリアンスープ」は、せん切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。今日の給食では、旬の松島産の「だいこん」と「キャベツ」がたくさん入っています。
12/21 (水)	ごはん 鶏たまそぼろ 冬至かぼちゃ みそけんちん汁 ゆずはちみつゼリー	「冬至」とは、1年で一番昼の時間が短い日で、今年は明日12月22日です。今日は一足早く冬至の献立です。冬至に「かぼちゃ」を食べると病気になるというわれています。夏にとれる「かぼちゃ」ですが、栄養が豊富で長い期間保存できるので、冬の大切な栄養源でした。「あずき」の赤は魔よけの色で、厄ばらいの意味があります。また、「冬至」に「柚子湯」に入る風習もあります。「融通」がきくようにという意味や、「柚子」は実るまで長い年月がかかるので「長年の努力が実りますように」という願いが込められているそうです。
12/22 (木)	米粉フォカッチャ ローストチキントマトソース カラフルサラダ かぶとベーコンのスープ セレクトデザート	今年も残すところあと10日となりました。年末年始は、糖分や脂肪分の多い料理を食べ過ぎてしまう人が増えるようです。野菜を食べることで、糖分や脂肪分の吸収を抑えたり、おなかの中を掃除してスッキリさせることができます。毎日、野菜をたっぷり心をかけて、体もスッキリさせて、新しい年を迎えましょう。良いお年をお迎えください！
12/23 (金)	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ほうれんそうのごまあえ カレーうどん	今日は今年最後の給食です。今年1年の良かったこと反省することを振り返り、来年に向けての目標を考えていることと思います。何事も、食事から栄養をしっかりとって健康に過ごしてがんばってほしいです。自分の食事のしかたや健康管理はどうだったかについても振り返ってみましょう！