



12月

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学校用)

月	火	水	木	金
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>サケやサワラ、タラといった魚のすりにごぼうをまぜたごぼうだんごの入ったみそ味のしるです。魚は骨があつたべにくだいですが団子になっているとたべやすいですね。</p>	<p>ごぼうナッツは細ぎりにしたごぼうに小麦粉をまぶして油であげ、アーモンドやピーナッツ、しょうゆやさとうでつくったタレとあえます。ごぼうは食物せんいが多く含まれるのでおなかのそうじやさん利</p>	<p>「はんだま」は水前寺菜ともよばれます。神籠や大島地区で自生することが多いです。沖永良部でもたくさんとれます。ビタミン類やカロテン、カルシウム、鉄などたくさん栄養を含んだ野菜です。</p>	<p>中山さんと大宮さんの畑でほりたてホクホクさつま芋をどけてもらいます。むらさきと黄色の2種類の芋なのでカラフルなシチューになりそうです。ビタミンたっぷりのおいもです。</p>	<p>きびなごは鹿児島島の魚といつてもよいほどたくさんとれる魚です。頭からしほ骨までまるごと食べられるようにカリッとあぶらであげて旨辛いたれとからめます。カルシウムたっぷりです。</p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>今週1週間は世界の料理給食です。世界旅行で味わった気分になってネ！ ロコモコはハワイ料理の1つで日本の丼ものに近くハワイ以外ではあまり知られていません。ごはんにはハンバーグや玉焼きをのせグレイビーソースをかけます。</p>	<p>今日はイタリアです。日本では多くの種類はみかけませんがイタリアでは300種類ほどのたくさんのパスタがあるそうです。フィットチーネはタリアッテレとも呼ばれるきしめんのような平たいパスタです。緑色をしているのはほうれん草をねりこんであるから利</p>	<p>トックという韓国の平べったいおもちの入った卵スープで、韓国の正月料理として食べられている料理です。ブルコギとはやさいたつぷりのやき肉です。しょうゆやみそ、りんごやトウバンジャンなどでピリットあじつけします。ごはんには合う料理です。</p>	<p>ブイヤベースはフランスの地中海側の地方の代表的な海の幸たつぷりな世界3大スープのひとつです。 オールエビやムール貝など数種類の魚介類やサフランで黄色のスープに仕上げますが給食ではホタテやあさり、えびなどです。</p>	<p>中国語で酸(サン)は酢の酸味、辣(ラー)はこしょうの辛み、湯(タン)はスープのことを意味します。「酢」は人間が作り出した最も古い調味料といわれます。体のつかれをとってくれたり血の流れをよくしてくれたり健康によい調味料です。</p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>いしかり汁は、サケやじやがいもなどを使った北海道の石狩地方でよく食べられているみそ汁です。このじきのサケはあぶらがのつておいしいです。さといもは油であげてしょうゆやさとうでつくったたれにからめます。</p>	<p>7つのしゅるいの海そうをつかったサラダです。給食では食中毒予防のために星ものをまぜて出せないの海そうもゆでから使います。もちろんきゅうりもゆでます。みんなもしっかり手を洗ってバイキンをはねのけよう!!</p>	<p>てづくりふりかけは、いりこをオープンでかりとやき、塩こんぶや炒ったかつおぶしとしょうゆやさとうでつくったタレとからめます。よくかんでたべるかみかみメニューです。あごやこめかみをさわってかむことを意識してみよう</p>	<p>にんにくの葉のことを「ヒル」ともいいますがヒルを使った中華のためです。ヒルは香りで食欲をましてくれ、にんにくとおなじように体を元気にしてくれる働きがあります。知名町でとれた地元野菜です。もりもり食べましょ</p>	<p>今日は2学期のしめくりの終業式です。 22日の冬至と25日のクリスマスどちらも含めためにゆーです。冬至には1年元気で過ごせるようにかぼちゃをたべゆず風呂に入る風習が日本にはあります。</p>

これから寒くなると水が冷たく感じて手洗いが不十分になりがちです。

食中毒やカゼの予防には手洗いが一番です。

毎日清潔なハンカチでふきましょう

こんな洗い方ではきれいにならないよ



このような洗い方をしていても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかりと覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!