



12月

きゅうしょくはいぜんぞ

給食配膳図・ひとくちメモ

(小学生用)

月	火	水	木	金
<p>1 ちび丸チキン</p>	<p>2 ミニズオムレツ</p>	<p>3 ひじきくわいのもの</p>	<p>4 バンカツ</p>	<p>5 魚のあんかけ</p>
<p>丸干しいわしはそのなまえのとおりイワシを丸ごと干したもので、頭から骨、しっぽまで全部食べられ、カルシウムを多くとることができます。成長期にかかせない栄養で</p>	<p>「ひる」とは菜にんにくのことで。沖永良部島ではこれからの時期に多く出回る野菜です。香り豊かで食欲をましてくれます。ビタミンや食物せんいを多く含みます。</p>	<p>くるみは縄文時代の遺跡からも発掘されるように古くから食していたようです。脳の流れをよくしたり、記憶力をアップさせる栄養をふくみます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>「よくかもう」といわれるがそれは、ふとる、ガンになる、虫歯などの予防をしたり、発音をはっきりさせたり、脳の働きをよくしたり消化を助けるなどのよい効果があるから、</p>	<p>さつま汁は8種類の材料の入った具だくさん汁です。それに加えて給食では、食物せんいを多くとりたいので大豆からできているおからパウダーを加えています。</p>
<p>8 1904年の村の</p>	<p>9 リンゴ</p>	<p>10 豚汁</p>	<p>11 黒糖パン</p>	<p>12 魚のあんかけ</p>
<p>パンパイは瀬利寛の村田さんと平島さんのところのものです。豚バラ肉と小松菜、くきわかめと炒めて味付けします。島特有の野菜のパイを味わって食べましょう。</p>	<p>りんごはとてもたくさんの種類があります。日本で栽培されたのは2000種類くらいあったそうですが、お店など出回っているのはわずかに数種類だそうです。</p>	<p>もずくは沖縄でとれた海藻です。魚のガラのスープに椎茸や卵やとうふなどと煮込みます。キムチそぼろ等はちよっぴり辛いですがごはんにびったりのおかずです。</p>	<p>ひるは瀬利寛の村田さんの畑でとれたものです。もやしは食物せんいが多く便秘がちなひとはおすすめの食品です。また、ビタミンCも多く含まれています。</p>	<p>ゆずは冬にかけて多く出回る果物で、しばた果汁などをおもに使います。ビタミンCを多くふくみます。魚の臭みを消しさわやかな風味でちよっぴり大人の味です。</p>
<p>15 豚汁</p>	<p>16 フルーツミックス</p>	<p>17 トッポギ</p>	<p>18 お魚バーグ</p>	<p>19 寄せ鍋</p>
<p>豚汁はにらやごぼう、人参にピーナツ、ごまを炒めて黒砂糖や茶うけみそ、豚みそ、みりんなどで味付けした白ごはんにびったりのおかずです。豚の郷土料理で</p>	<p>クリーム煮に使うマカロニはツイスト(ねじった)マカロニを使っています。まっすぐのものよりソースがからみやすいからです。イタリアではパスタは他に何種類もあります。</p>	<p>トッポギとは韓国のおもちみたいなもので細長い形をしています。ホイコウロウは豚肉をにんにく、しょうが、トウバンジャンで炒め野菜も加えて炒めたおかずです。</p>	<p>お魚バーグはアジ・タラの2種類の魚に椎ねぎ、竹の子、人参、ごぼう、ねぎなどが入っています。魚ざらいな人でもかるくたべることが出来ますね。</p>	<p>寄せ鍋は、その名のとおりいろいろな具の入ったおかずです。いか、えび、とり、白菜、人参、ねぎ、とうふ、春菊など、だしはもちろんこんぶと花かつおでとります。</p>
<p>22 フルーツミックス</p>	<p>23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24 チキンライス</p>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>年越しソバを 食べる意味</p> <p>年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。</p> </div>	
<p>冬至が21日なのでそれにちなんで、かぼちゃのカレーです。カロテンが多く含まれ肌や粘膜を丈夫にし、体に抵抗力をつけ、目の疲れをいやすパワーがあります。</p>	<p>今日はクリスマス献立です。チキンライスはセンターで炊きます。ケーキは1ヶ月前に選んでもらったので自分の選んだものを忘れていない人はいませんか？</p>			

ひまん

25日から冬休みに入ります。クリスマスや年越し、お正月といった行事などでいろんな人とたくさんの料理を食べる機会も増えることでしょう。そんなときこそ自分の食生活や運動を見直してみましょう。

ひまんにならないために

正しい食習慣を身に付けよう



よくかんでゆっくりたべよう。



1日3食規則正しくたべよう。



夜おそくの食事はさけるようにしましょう。