

12月給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>今日のみそ汁の豆腐は、銚子市の豆腐屋さんから納品された木綿豆腐を使用しています。大豆の風味が感じられる美味しい豆腐ですよ。</p>	<p>のっぺい汁とは、野菜や里芋などを煮込んで、片栗粉でとろみをつけた汁物で、全国各地に広がる郷土料理です。</p>	<p>ブロッコリーおかかマヨ風味和えは、かつお節を炒ることで、香りが引き立ち、パラパラになり、和えやすくなります。</p>	<p>今日の白身魚フライは、たらを使用しています。たらは、冬に旬を迎える魚で、くせのないたんぱくな味わいが特徴です。</p>	<p>わかめには、骨や歯を強くするカルシウム、むくみや高血圧予防に役立つカリウム、鉄分、ヨウ素など様々なミネラルが豊富に含まれています。</p>
8	9	10	11	12
<p>豚汁は、具沢山にすることで、汁の量が減り、減塩につながります。その他にも、色々な具材からうま味が出るので美味しくなります。</p>	<p>すき焼き煮は、甘じょっぱい味付けでご飯とよく合うおかずです。すき焼きといえば、冬の定番料理ですね！</p>	<p>さばと野菜の味噌汁は、さばのうま味と味がしっかり感じられる汁物です。魚が苦手な人は、野菜だけでも一口チャレンジしてみましょう。</p>	<p>りんごのレモン煮は、美味しいりんごが手に入る時期だけの限定メニューです。りんごの赤色は、皮から出た色素によるものです。</p>	<p>いわしのカリカリフライは、じゃが芋を衣に使用しているので、カリっとした食感が楽しめ、ごはんともよく合うおかずです。</p>
15	16	17	18	19
<p>今日のカレーは、バターをきかせ、バターチキンカレーをイメージしています。バターのコクが感じられる美味しいカレーですよ♪</p>	<p>白菜の表面にある黒い点は、白菜がもつポリフェノールによるものです。白い白菜に黒い点があると驚くかもしれませんが、食べても何も問題がないので、安心して食べましょう。</p>	<p>唐辛子に含まれる辛味成分は、カプサイシンといいます。カプサイシンは、胃腸を刺激し食欲を促進し、体を温めてくれます。</p>	<p>今日は、クリスマスの行事食です！ケーキの前に、スープやチキン、サラダもしっかり食べましょう！！</p>	<p>ベーコンエッグは、そのまま食べても美味しいですが、ハッシュドポークと一緒に食べると、より美味しいですよ。</p>

22

今日は、冬至です。冬至には、柚子湯に入り、かぼちゃを食べる風習があり、1年を健康で過ごせるようにとの願いが込められています。

おせち料理の意味を知ろう



黒豆



沢山の卵があることから、子孫繁栄(しそんはんえい)を願って。

1年マメ(真面目に・健康に)暮らしていけますように。



栗きんとん



腰が曲がるまで、丈夫に長生きできるようにという長寿への願い。

漢字で「金団」と書き、その色から財力、富を得る縁起物。

だて巻き



巻物に形が似ていることから、学業成就・知識が増えますように。

昆布巻き



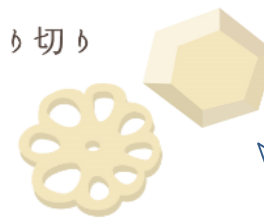
よろこぶの語呂合わせから。

田作り



五穀豊穡(ごこくほうじょう)・・・豊作祈願
昔は、いわしを干した「ほしか」と言われるものを畑の肥料にしていたため。
※銚子市でも。江戸時代にこのほしかを沢山作っていました。

飾り切り



れん根・・・見通しの良い1年を過ごせるように
里芋・・・子孫繁栄。子芋が沢山つくので。