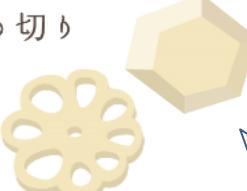


# 12月給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
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。	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。	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。	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。	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。
8	9	10	11	12
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いになります。	すき焼き煮は、甘じよ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！	さばと野菜の味噌汁は、さばのうま味と味がしつ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。	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。	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。
15	16	17	18	19
今日のカレーは、バターをきかせ、バ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♪	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、食べても何も問題がないので、安心して食べましょう。	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。	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！！	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。
22	<h2>おせち料理の意味を知ろう</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>かずのこ</p> <p>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。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>栗きんとん</p> <p>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。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>エビ</p> <p>漢字で「金団」と書き、その色から財力、富を得る縁起物。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>だて巻き</p> <p>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。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>田作り</p> <p>五穀豊穣(ごこくほうじょう)…豊作祈願 昔は、いわしを干した「ほしか」と言われるものを使い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。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>飾り切り</p> <p>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。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>昆布巻き</p> <p>よろこぶの語呂合わせから。</p> </div> </div>			

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。