給食ひとくちメモ（小）

令和8年12月号

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	なめこ汁は、なめこがもつ食物繊維によってとろみがつきます。	今日は、冬の給食の定番のおでんです。かつおだしのうま味と、具材から出たうま味が合わさり、よりの美味しくなります。	さばに含まれるあぶらには、頭の働きを良くするDHAと血液をサラサラにしてくれるEPAが豊富です。成長期の皆さんにぜひ食べてほしい食材のひとつです。	さつま芋と豆のサラダは、ひよこ豆のホクホクとした食感と、さつま芋の甘み、チーズの塩気が合わさった美味しいサラダです。
7	8	9	10	11
給食のカレーは、野菜をたっぷりと使用し、数種類ののルウを大釜で煮込むことで、家庭ではまねできない味わいになります。	じゃが芋には、体の中の余分な塩分を外へ出すのを手助けしてくれるカリウムというミネラルがたくさん含まれています。	さわらは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。冬にとれるさわらは、寒さわらと呼ばれ、脂がのって美味しい魚です。	大学芋は、さつま芋を素揚げして、甘じょっぱいたれと黒ごまをまぶした料理です。	ポテトカップグラタンは、カップがじゃが芋で作られているので、まるごと食べられます。
14	15	16	17	18
もやしとちくわのあっさり炒めは、にんにくの風味が食欲をそそります。ごはんともよく合う副菜です。	かにかまは、魚のすりみから作られています。そのため、魚の良質なたんぱく質が含まれており、身体を作るもとになります。	今日は、なめころさんが登場します！！いわしのうま味とじゃが芋のなめらかさが感じられる美味しいおかずですよ。	にしんは、主に北海道や東北地方で水揚げされる魚です。お節に使う「かずのこ」は、にしんの卵です。	コッペパンに、自分で焼きそばや目玉焼きをはさんで食べましょう。パンにクラムチャウダーをつけて食べても美味しいですよ。
21	22			
今日は、一足早い、クリスマスメニューです。ケーキの前に、チキンライスやスープ、サラダもしっかり食べましょう！	今日は、冬至です。かぼちゃのみそ汁と、デザートにはゆずゼリーがつきますよ。			








22日は、「冬至」です。冬至とは、1年で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸福に恵まれると言われています。かぼちゃは、「南瓜」とも呼ばれることから、冬至に食べられてきました。かぼちゃには、ビタミン類が豊富なので、寒い冬の貴重な栄養源でした。

柚子湯は、良い運を呼び込む前に、厄払い（悪いものを祓う）するためのみそぎ（身を清める）として行われてきたといわれています。柚子は、冬が旬で香りも強く、強い香りは邪気（悪い気）が起こらないという考えもありました。また、柚子は、「融通」がきく、冬至は「湯治」という語呂合わせで、江戸時代に銭湯から始まったともいわれています。

冬至はかぼちゃを食べて、柚子湯に入り、病気をせずに健康でいられる事を願って行われる日本の伝統的な行事です。