給 食 ひ と く ち メ モ (中)

令和8年12月号

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	みかんは、愛媛県や和歌山県、静岡県が主な産地で、9月～12月頃までが旬のかんきつ類です。ビタミンCが豊富で、体調を崩しやすい冬にはピッタリの果物です。	ビーフンは、粘り気の少ないインディカ米という米を、麺状に加工して作られています。くせがないので、どんな料理に使用しても美味しく食べられます。	スープの味付けは、野菜やベーコンからうま味や甘味が出るので、味付けをコンソメと塩胡椒だけでも美味しく仕上がります。また、マカロニがうま味を吸うので、より美味しくなりますよ。	大学芋は、さつま芋を素揚げして、甘じょっぱいたれをかけ、黒ごまをちらした料理です。大学芋という名前の由来が色々あるので、自分で調べてみて下さい。
7	8	9	10	11
いわしのカリカリフライは、じゃが芋で作られた衣を使用しており、魚が苦手な人でも食べやすい味になっています。魚が苦手な人も、一口はチャレンジしてみましょう！	春雨サラダには、きくらげを使用しています。きくらげは、きのこの一種で、コリコリと食感が楽しめます。味にクセが無いので、どんな料理にも合います。	今日の厚焼き玉子は、千葉県産の卵を使用しています。卵は、たんぱく質が豊富で、成長期にはぴったりの食材です。	コールスローサラダは、りんご酢とマヨネーズ（マヨ風ドレッシング）、コンデンスミルクを混ぜた特製ドレッシングで味付けしています。	今日の鶏の唐揚げは、給食センターで手作りしています。しょうがやにんにくを効かせた特製のたれに朝早くからつけているので、ご飯とも相性バツグンです。
14	15	16	17	18
変わり目玉焼きは、半熟風に加工されたおかずです。そのまま食べても美味しいですが、カレーライスと一緒に食べるとより美味しいですよ。	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。	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、さつま芋の甘みが美味しいサラダです。	今日は、冬の給食の定番メニューのおでんです。大根はだし汁で下茹でをしているので、味がしっかり染み込んでいますよ。
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(なんきん)」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(ゆうずう)」がきく、冬至は「湯治(とうじ)」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。