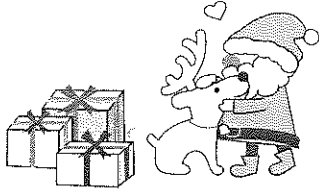
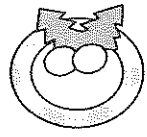


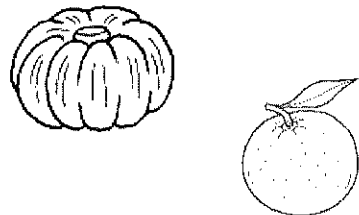


12月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
				1
				キャベツのサラダは、 銚子産 のキャベツを使用しています。冬のキャベツは巻きがしっかりしているので、ずっしりと重さがあります。
4	5	6	7	8
高野豆腐は、鎌倉時代に作られたといわれている保存食で、豆腐を乾燥させて水分を抜いて作ります。	わかめサラダは、かんきつ系のドレッシングで和えた、さっぱりとした味わいのサラダです。	かぼちゃのに含まれるβ-カロテンは、体内に入ると必要な分だけビタミンAに変わります。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれる栄養素です。	今日の給食は、和食給食 レシコンテストで入賞した市内の中学生のレシピです	バンズパンに、ソーセージステーキとチーズをはさんで、お好みでケチャップをかけて食べましょう。
11	12	13	14	15
野菜炒めは、甘めのたれで味付けしているのですが、ご飯ともよく合う副菜です。	りんごのレモン煮は、生のりんごを使用しているのですが、給食では、冬から春先の限定メニューです。	じゃが芋には、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分を身体の外に出してくれる働きをします。	今日は、 銚子 で作られた「 ひしお 」という調味料を加えたセンター特製のおでんです！もちろん茶飯も登場しますよ♪	クリーム煮は、そのまま食べても美味しいですが、食パンにつけるともっと美味しいですよ。
18	19	20	21	
そばろ煮の大根は、銚子産の大根を使用しています。冬の大根は、みずみずしく、甘味があるのが特徴です。	給食のカレーは、大釜で大量に作ることで野菜の甘味が引き出せます。さらに数種類のルーを使用することで、家庭では出せない味になります。	さつまいもは、加熱すると澱粉が糖へ変わり甘くなります。さつまいもは食物繊維やビタミンCが豊富なので、おやつにも良いですよ。	今日は、 一足早いクリスマス ケーキがデザートに登場します。オムライスとスープもしっかり食べましょう！	

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運に恵まれるといわれています。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。

