もっと！！給食だより㉚

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

１２月２０日（月）

・ごはん・さけの西京焼き
・うの花・かぶとなめこのみそ汁
・牛乳

さけは、秋に川で生まれ次の年の春に海へくだります。海では、３年から５年かけて何千キロもはなれた北太平洋まで泳ぎながら成長します。そして自分が生まれた川に再び帰ってきてそこで卵を産みます。しかし、きれいな川でないと海から帰ってきても卵を産むことができません。きれいな川になるよう、みんなで気をつけたいですね。

１２月２１日（火）

・ごはん・さばのみそ焼き
・大根のなます・かぼちゃ入り打込汁
・牛乳

冬至は１年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べて、病気にならない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。

１２月２２日（水）

・胚芽食パン・りんごジャム
・デミグラスハンバーグ
・ひじきのサラダ・冬野菜のスープ
・牛乳

野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。野菜をたっぷり食べるには、1日3食平均に分けてとれば楽にとることができます。朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。

１２月２３日（木）

・ごはん・ポークしゅうまい
・大根のナムル・麻婆豆腐
・牛乳

大根は最古の野菜のひとつで、古代エジプトの時代には栽培されていたといわれています。根の部分は95％が水分で、ビタミン C と消化を助けるジアスターゼが含まれます。秋から冬にかけて甘みが増しておいしくなります。給食では使っていませんが、葉の部分もカロテン・ビタミン C・カルシウム・食物繊維と栄養が豊富です。

１２月２４日（金）

・野菜ピラフ・鶏肉のから揚げ
・ミネストローネ・クリスマスデザート
・牛乳

今日で2学期は終了です。明日から冬休みに入りますが、冬休み中も手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。3食しっかり食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミン C は体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。好き嫌いせず食べて、3学期に元気な姿を見せてくださいね。

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

給食センターをのぞいてみよう！

１２/２３　麻婆豆腐を提供しました。豆腐がくずれないように
ゆでてから入れるのが大量調理のポイントです。

豆腐は機械で切れないので、包丁で切ります。たまねぎ、にんじん、ねぎ、にらは機械を使って切ります。

沸騰したお湯に豆腐を入れてゆでます。温度を確認したらお湯からあげます。

ひき肉・野菜を炒めて、赤みそ・中華スープなどの調味料で味をととのえたところに
ゆでた豆腐を加えます。

最後ににらを加えて少し煮込み、温度を確認したら出来上がりです。
豆腐がくずれず、きれいにしあがりました。