

# 12月 給食だより

令和4年 12月  
池田市立学校給食センター



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 池田市の細河地域で育った「細河大根」が給食に登場します！



細河大根は池田市の農家さんが育ててくれた地場産物です。その大根が給食に登場します。このように地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。地産地消には、新鮮でおいしい農作物を手に入れることができることや、輸送距離を短くして、環境への負担を減らすことができるなど、いいことがあります。今回は池田小学校、五月丘小学校、池田中学校、渋谷中学校、ほそごう学園のみなさんに、食べたい細河大根のメニューをアンケートで回答してもらいました。アンケートの集計結果から決定したメニューをお知らせします。



6日に登場！

おうぼそうすう  
応募総数

1684 票

### 【和風の汁物部門】

- 1位 豚汁 13日に登場！
- 2位 けんちん汁
- 3位 かす汁



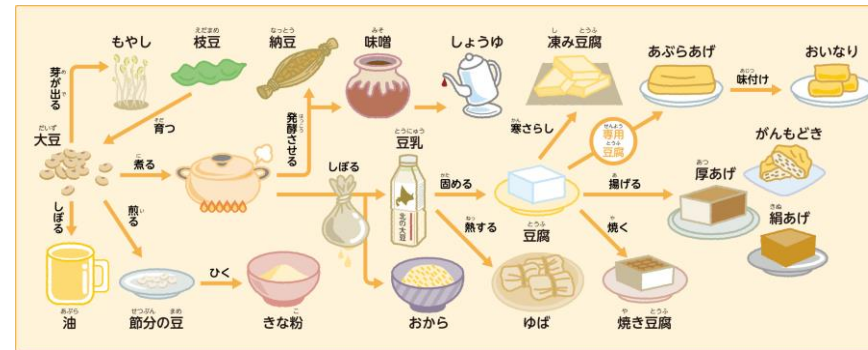
### 【洋風の汁物部門】

- 1位 ポトフ 20日に登場！
- 2位 トマトスープ
- 3位 クリーム煮



## 「すがたを変える大豆」

小学3年生の国語の教科書には、「すがたを変える大豆」というお話があります。そのお話の中では、「大豆」というひとつの食材が様々な食品に加工されています。2日の献立にはそのお話にちなんで「大豆の変身みそ汁」が登場します。どの食材が「大豆」からできているか探してみましょう！



みなさんは大豆からできる食品をいくつ知っていますか？



12月19日(月) ~ インド ~



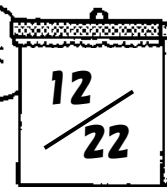
### ビーンズカレー

動物の肉を食べずに、野菜などを食べている人（ベジタリアン）の多いインドでは、肉の代わりに「豆」を使ったカレーが人気です。1日3食のうち、1食はビーンズカレーを食べるそうです。

### アチャール風

アチャールとはインドの漬物のことです。様々な野菜を酢や香辛料で味付けます。インドでは保存食として家庭に広がっています。

今年



## 「冬至」ってなに？

冬至は一年の中で、昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を過ぎると少しずつ昼が長くなります。冬至では、ビタミンが豊富な『かぼちゃ』を食べ、お風呂に『ゆず』を入れてゆず湯に入る風習があります。

22日(木)は冬至献立です！

- ・「かぼちゃの含め煮」
- ・「白菜のゆず和え」が登場します！



たくさんの投票ありがとうございました！