



# おいしい給食!



## ★今月のお話★

### ～ 三色栄養 ④ ～

からだの中に入った食べ物は、その働きによって赤・黄・緑の3色に分けられます。今月は黄色のなかまについて紹介します。

黄色のなかまには、穀類、油脂類、いも類、砂糖があります。おもにエネルギーになって、体を動かすもとになります。不足すると、体力が出なかったり、きちんと成長できなくなり、取りすぎると肥満や生活習慣病につながります。



### ～ 今月の給食から ～

#### ◎冬至(とうじ)

12月21日は冬至です。一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

日本では、冬至に「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習があります。

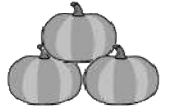
#### \*ゆず湯

風邪の防止や皮膚を強くする効果があります。



#### \*かぼちゃ

冬至に食べると、厄除けになる、病気になるないとされています。



\*今月11日の給食は、冬至にちなんでゆずを使った魚の柚庵焼きが出ます。お楽しみに!

## ★旬の食材★

### 白菜

味にクセがなく、ビタミンCや食物繊維が豊富な野菜です。外側の葉の色が濃く、切り口の芯の部分が盛り上がっていないものを選ぶのがコツ。



\*給食…梅肉和え 他

### 海老芋(えび芋)

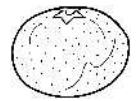
さといもの一種である京野菜です。形がえびに似ているのでこの名があります。粘り気が強くきめが細かくとても美味しく、京都の名物料理“芋棒(いもぼう)”に用いられます。



給食…とんべい汁

### みかん

数多くの品種があります。ビタミンCの含有量が多く、洗ったり加熱せず食べることができるので、栄養素を失わずにとり込むことができます。



\*給食…デザート、おやつ

## ★朝ごはん★

### 冷めてもおいしい朝ごはん(4人分)

#### 1 ホットドッグ

- コッペパン 4個、キャベツ 80g
  - ウインナー 4本、ケチャップ 32g
  - とんかつソース 8g、油 4g 塩少々
- ① キャベツを油で炒める。
  - ② ウインナーは茹でる。
  - ③ パンにキャベツウインナーをはさみ、ソースを入れアルミホイルを巻き、オーブンで焼く。

#### 2 五平餅

- 米 140g、みそ 20g、砂糖 6g、みりん 6g、黒ごま 1.2g、油 1.2g
- ① ごはんを炊く。少しだけつぶし、俵型にまるめる。
  - ② 合わせみそを作り、ごはん塗る。
  - ③ アルミホイルを焦げないようにかぶせてオーブンで焼く。



## ★おしらせ★

### \*調理保育

- ・もちつき…16日 4日(や)
- ・りんごの皮むき  
赤と青のりんごの皮むきを調理師さんに、見せてもらいます。



\*弁当日…17日・や 18日

