



おいしい給食!

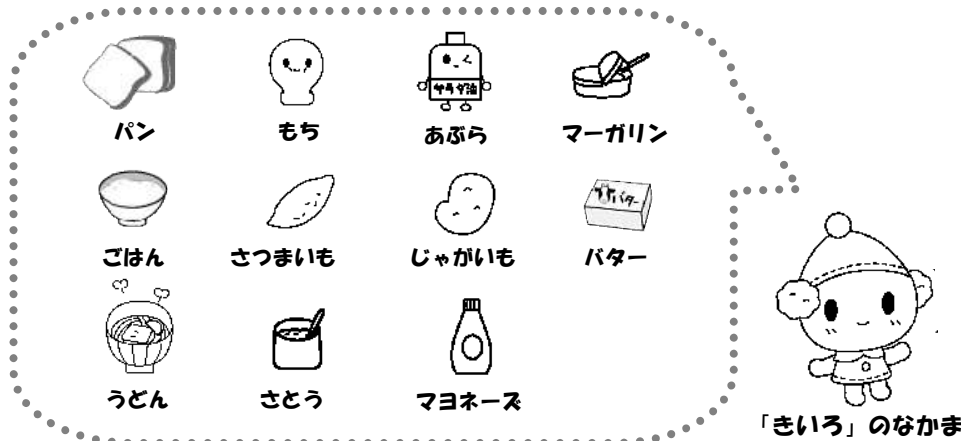


★今月のお話★

～ 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22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。

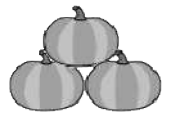
*ゆず湯

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。



*22日の給食は、ゆずを使った魚の柚庵焼きとかぼちゃの味噌汁です。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…石狩鍋 他

海老芋 (えび芋)

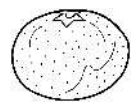
さといもの一種である京野菜です。形がえびに似ているのでこの名があります。粘り気が強くきめが細かくとても美味しく、京都の名物料理“芋棒 (いもぼう)”に用いられます。



給食…えび芋のそぼろ煮

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

★地産地消…地元で生産されたものを地元で消費する★

ちさんちしょう

ほそかわだいこん 細河大根…19日の大根と牛肉の土手煮に使用。

(前日に収穫)

★おしらせ★

*調理保育

・もちつき…14日



・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…15日



★世界のおやつ紹介 ★

☆ピサン・ゴレン (4人分)

(マレーシア風揚げバナナ)

小麦粉…12g バナナ…200g (2本)

米粉…36g 揚げ油

④ 水…60g

砂糖…4g

塩…少々

作り方…④の材料をすべて混ぜ合わせる。④にバナナを入れ、油(180℃)で揚げる。