



おいしい給食!

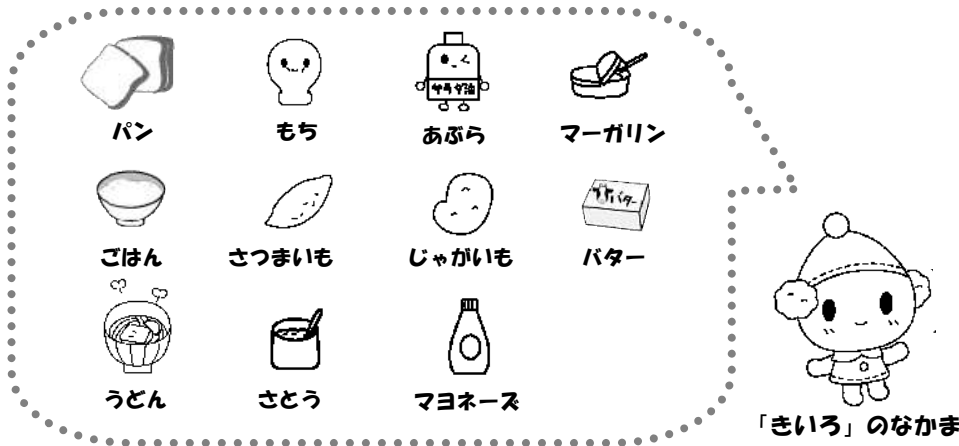


★今月のお話★

～ 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。

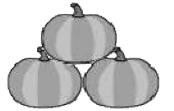
*ゆず湯

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)

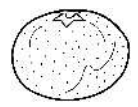
さといもの一種である京野菜です。形がえびに似ているのでこの名があります。粘り気が強くきめが細かくとても美味しく、京都の名物料理“芋棒 (いもぼう)”に用いられます。



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…18日の大根と牛肉の土手煮に使用 (前日に収穫)。

レシピ紹介 ★

☆牛肉と里芋の甘辛炒め (4人分)

- 牛肉…160g
- 油…8g
- 里芋 (冷凍)…160g
- みりん…40g
- 生揚げ…40g
- 三温糖…12g
- 土生姜…2g
- 濃口醤油…16g
- えのきだけ…40g
- ごま油…8g
- ねぎ…12g
- 削り節…2g (だし汁)

作り方…油で牛肉を炒め、里芋、えのきを入れさらに炒める。出し汁と調味料を加え炒め煮にし、最後にごま油で風味をつける。

★おしらせ★

*調理保育

・もちつき…13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…14日

