



# 給食配膳図

## ひとくちメモ

龍郷町立学校給食センター

### 気をつけよう 冬の食生活

12月になりました。かぜやインフルエンザが流行する季節です。食事のとり方に気をつけて、冬を元気に過ごしましょう。

かぜ予防のために・・・



パンだけ、菓物だけ、といった偏った食事や、朝食ぬきなどでは、十分なエネルギーや栄養がとれず、免疫の力も低下してしまいます。三食をしっかりとりましょう。

1 (木)



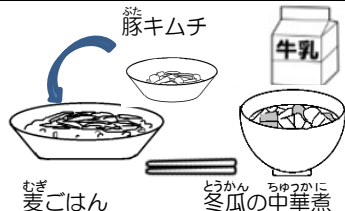
チリソースは、トマトや香辛料を使ったソースで、アジアの国々でよく使われています。「チリ」はトウガラシのことです。トウガラシをたくさん使った、タバスコなどの激辛のソースは、「チリペッパーソース」として区別されます。

2 (金)



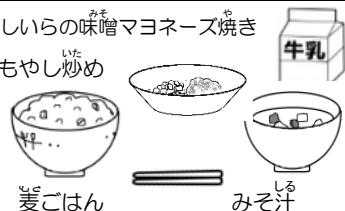
レバーは肝臓の部分で、独特の風味がありますが、栄養の宝庫とも言われています。鉄分が多く入っているので、貧血の予防にもなります。今日は、鶏もも肉と一緒に揚げて、甘辛いタレで味をつけました。

5 (月)



キムチは、朝鮮の漬物のことです。材料は40~50種類も入っています。キムチに含まれる「とうがらし」の辛み成分は「カプサイシン」といいます。

6 (火)



給食でよく出る麦ごはん！麦ごはんをよく見てみると、中に筋の入った「つぶ」があります。これが麦です。麦には、お米に比べるとおなかの調子を整える食物繊維がたくさんあります。

7 (水)



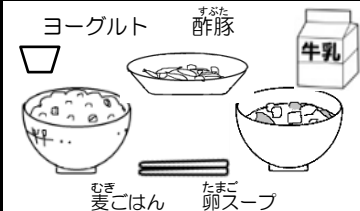
「いただきます」、「ごちそうさま」をしっかりと言っていますか？「いただきます」は、肉や魚などの命をいただいていることへの感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさまでした」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。

8 (木)



食事をするときには、いろいろな決まりがありますが、国によって違います。日本では食事のあいさつや箸の使い方などがあります。どの国の食事のマナーも一緒に食事をする人が気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。

9 (金)



ヨーグルトは、ロシアの微生物学者がブルガリア菌を使ったヨーグルトが健康によく、老化防止に役立つことを世界に広めました。カルシウムが豊富に入っているので残さず食べてください。

12 (月)



みなさん、おみそ汁は好きですか？おいしさの秘密は、「だし」です。かつお節や、昆布、にほしなどを使って「だし」をとります。今日の給食は「いりこ」でだしをとり、冬野菜を入れたみそ汁です。

13 (火)



日本に稲作が伝わったころ栽培されていたのは、ぬかの層に黒や赤の色素が混じっている米だったといわれ、そのような色付きの米を古代米と呼んでいます。黒米の色素はアントシアニンというポリフェノールで、体の中で「さび落とし」のような働きをします。

14 (水)



だんだん寒くなり、かぜやインフルエンザなどが流行する季節になりました。今年はコロナウイルスも心配です。病気ののもとになる菌やウイルスは、手を介して体の中に入ることが多いです。きょうのように手でパンを持って食べるような食事のときは特に、手洗いの後は清潔なハンカチでふき、その後汚れたところをさわらないよう注意しましょう。

15 (木)



かきたまスープに卵をたくさん使いました。ふつう卵といえばにわとりの卵をさします。にわとりの種類で卵の殻の色が違い、全国のお店で売られている卵の8割は「白色レグホン」というにわとりが生む白い卵です。他には茶色やピンク色、薄青いものもあります。

16 (金)



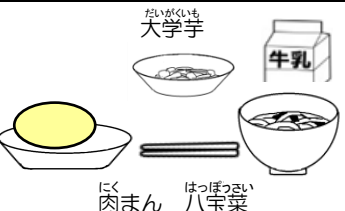
高菜はアブラナ科の野菜で、主に漬物に加工されます。塩漬けにしたものを細かく刻んで食べることが多いですが、葉を広げておにぎりを包んだものは、食べるのに目を見開いて口を大きく開けるので「めはりずし」と呼ばれます。きょうは油炒めにしてごはん混ぜました。

19 (月)



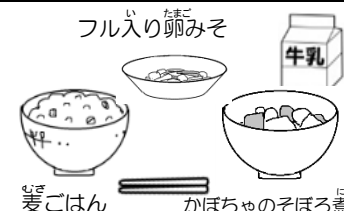
明日、12月20日はプリの日です。プリは成長するにたがって名前が変わるので、「出世魚」と呼ばれます。出世はめでたいということで、昔からお祝いの席によく使われてきました。特にこれからお正月に向けて多く出荷されます。

20 (火)



大学芋は、大正時代に、東京の神田というところで、大学生が好んで食べていたことから、この名前がついたといわれています。材料に使われているさつまいもですが、名前に「さつまい」とつくように鹿児島では多く作られ、日本一の生産量です。さつまいもはおやつにも最適な食品です。

21 (水)



明日は1年で一番お昼の時間が短い日、「冬至」です。冬至の次の日から6月の夏至に向けて、次第に太陽が出ている時間が多くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないという言い伝えがあります。きょうはかぼちゃをそぼろ煮にしました。

22 (木)



今日は、クリスマスメニューになっています。セレクトデザートは、それぞれで選んだデザートをとってください。食事調査をすると、ときどきお菓子やプリンが朝ごはんになっている人がいます。きちんとした3つの働きのグループがとれるように食事をしましょう。

23 (金)



いよいよきょうで2学期も終わり、明日からは冬休みです。冬休みは大掃除やお正月の準備など、みなさんもお手伝いすることがたくさんあると思います。台所の仕事もずんで手伝い、昔から食べられている伝統料理を見て学びましょう。冬休みも早寝早起きを心がけて、1月11日にまた元気に登校してください。良いお年を。