

<p>R2</p> <p>12月</p> <p>給食配膳図</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>龍郷町立学校給食センター</p>	<p>1(火)</p> <p>おかかおえ</p> <p>麦ごはん 高野豆腐の筑前煮</p>	<p>2(水)</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>ポテトサラダ 和風ハンバーグ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>3(木)</p> <p>魚と大豆のチリソース</p> <p>麦ごはん スープ春雨</p>	<p>4(金)</p> <p>フルーツジュレ</p> <p>中・チーズ 高菜ピラフ 洋風おでん</p>
	<p>12月になり寒くなってきて、冷たい牛乳は飲みたくないなと思っている人はいませんか。牛乳にふくまれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムはじょうぶな骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。給食の牛乳は残さず飲むようにしましょう。</p>	<p>きょうのハンバーグには、大根おろしを加えたいしょうゆ味のソースをかけた。大根おろしはぴりっとした辛味がアクセントになるので、大根の根の先の方を使うといいそうです。給食では1本まるごとすりおろします。また、大根おろしを入れたソースはしっかり加熱するので、辛味はあまり残りません。</p>	<p>きょうの魚はシラの予定です。角切りして油で揚げた後、大豆や野菜と一緒にチリソースをからめました。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。</p>	<p>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。</p>

<p>7(月)</p> <p>しゅうまい</p> <p>麦ごはん 卵スープ</p>	<p>8(火)</p> <p>豆といりこの揚げがらめ</p> <p>麦ごはん 豆といりこの揚げがらめ</p>	<p>9(水)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>マニッシュ 小型パン ミートスパゲティ</p>	<p>10(木)</p> <p>やきとり風</p> <p>麦ごはん やきとり風 根菜のみそ汁</p>	<p>11(金)</p> <p>白菜とりんごのサラダ</p> <p>中・アーモンド ポークカレーライス</p>
<p>しゅうまいは中華料理の中で点心と呼ばれるものの一つです。点心はちよつとした空腹を満たすものという意味で、小麦の皮で包んだしゅうまいやぎょうざ、春巻きなどおかずになるようなものから、まんじゅうや蒸しパン、プリンなどおやつになるものなどいろいろあります。</p>	<p>きょうは八日、菌の日のかみかみメニューです。ゆでた大豆にでんぷんをつけて油で揚げ、さつと素揚げにしたいりと合わせました。よくかんで食べましょう。大豆やいりこには、たんぱく質や鉄分、カルシウムなど、体をつくるものになる栄養素が多く含まれます。よくかむことで、体へ取りこまれやすくなります。</p>	<p>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、その後には汚れたところをさわらないよう注意しましょう。</p>	<p>きょうの副菜は、鶏肉と深ねぎをオーブンで焼いて、甘辛いたれをからめました。ねぎには硫化アリルという辛味成分が含まれ、生で食べると辛いですが、焼くと甘くなります。焼いたねぎを味わってもらおうと大きめに切りました。串からはずしたやきとりのつもりで食べてください。</p>	<p>白菜は英語でチャイニーズキャベツ、つまり中国のキャベツといわれるように中国北部が原産地とされます。日本人の食生活になじみが深く、古くから栽培されてきた野菜のように思われますが、実は日清・日露戦争の後、種を中国から持ち帰って栽培を始めた、割と新しい野菜です。きょうはサラダにしました。給食ではゆでて使っていますが、生でもおいしいです。</p>

<p>14(月)</p> <p>ちくわ磯辺天ぷら</p> <p>麦ごはん(少なめ) ほうとう</p>	<p>15(火)</p> <p>ごまマヨサラダ</p> <p>うまかってん 鶏飯</p>	<p>16(水)</p> <p>ナッツごぼう</p> <p>雑穀もごはん 寄せ鍋煮込み</p>	<p>17(木)</p> <p>ブリの照り焼き</p> <p>おひたし 麦ごはん 大根菜のみそ汁</p>	<p>18(金)</p> <p>ヨーグルト あざみのきんぴら</p> <p>麦ごはん ラウフネヤッセ</p>
<p>煮込みうどんの一種、ほうとうは、戦国時代に武田信玄が陣中食として取り入れたことで有名です。このあたりは山地のため水田が少なく、貴重な米を補うための粉食文化が発達しました。いろいろな野菜のビタミンや食物せんい、小麦や芋のでんぷん、みそや豆腐などのたんぱく質などが一度にとれる上、生めんどろみがついて体をあたためる、寒い季節にぴったりの料理です。</p>	<p>きょうのサラダには、ハンダマが入っています。ハンダマは熱帯アジア原産のキク科の植物で、和名はスイゼンジナです。旅する蝶、アサギマダラの食草でもあります。表は緑色、裏は紫色の葉にはポリフェノールやミネラルなどが多く含まれ、奄美の長寿食材の一つに数えられます。きつとアサギマダラも遠くまで旅するためにハンダマが必要なのでしょうね。</p>	<p>きょうのごはんの黒米は、秋産産です。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。</p>	<p>今月も、東町漁協の養殖ブリをいただきました。きょうは照り焼きにして食べました。ブリは成長するにし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。</p>	<p>大みそかには、本土では「年越しそば」を食べますが、奄美では豚骨料理で年を越します。昔は家々で豚を飼っていて、年末につぶし、年越し料理にした残り塩漬けにして大切に食べました。肉以外の全ての部位も余すところなく利用しました。食べつくすということは、その食べ物の命に対する礼儀のような気がします。命に感謝していただきましょう。</p>

<p>21(月)</p> <p>フル入り卵みそ</p> <p>麦ごはん フル入り卵みそ かぼちやのそぼろ煮</p>	<p>22(火)</p> <p>手作りチョコケーキ</p> <p>シーフードカレーピラ(少なめ) 冬野菜のクリーム煮</p>	<p>23(水)</p> <p>(チキンとキャベツをはさむ)</p> <p>中・チーズ 照り焼きチキンバーガー レンズ豆のスープ</p>	<p>24(木)</p> <p>豚キムチ</p> <p>麦ごはん 豚キムチ 冬瓜の中華煮</p>	<p>来年もよろしくおねがいします。</p>
<p>きょうは1年で1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、次第に太陽が出ての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。冬至の日にかぼちやを食べたり、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。きょうはかぼちやをそぼろ煮にしました。</p>	<p>きょうのデザートは給食センターで手作りしたカップケーキです。小さめですが、こういったデザートはきちんと食事をとったうえで食べるものなので、ちょうどよいサイズではないでしょうか。食事調査をすると、ときどきお菓子のパンやプリンなどが朝ごはんになっている人がいます。きちんと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。</p>	<p>スープに入っている小さな豆は、とつレンズのような形をしていて、「レンティル」、「レンズ豆」と呼ばれています。実はレンズより豆の方が歴史が古く、4000年前のエジプトで食べられていたことがわかっています。とつレンズを発明した人は、そのガラスの製品に豆の名前をつけたのでした。たんぱく質やミネラルを豊富に含みます。残さず食べましょう。</p>	<p>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。台所の仕事もすすんで手伝い、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8日にまた元気に登校してください。良いお年を。</p>	<p>今月の地産地消</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬瓜 芦徳シマおこし隊</li> <li>・黒米 秋名</li> <li>・パパイア 町内</li> <li>・フル 島内</li> <li>・ハンダマ 島内</li> </ul>