

R5

12月

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、果物だけ、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。三食をしっかりととりましょう。

来年もよろしくおねがいします。



1 (金)

大学まこも

牛乳

中華丼

大学まこもは、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、この名前がつけられ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」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。今日は、さつまいもも、まこもを使って大学まこもになっています。

4 (月)

フルーツポンチ

牛乳

ピタパン ミートスパゲティ

今日の献立は、龍瀬小6年生の人達が家庭科の授業で考えた献立です。12月になり寒くなってきた、冷たい牛乳は飲みたくない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。

5 (火)

キャベツサラダ

牛乳

チキンカレー

今日の献立は、龍瀬小6年生の人達が家庭科の授業で考えた献立です。みなさんは、1日にどれだけの野菜を食するかわかりますか？正解は350gです。今日の給食の野菜の量は小学校3・4年生で180gです。野菜には食物繊維やたくさんのビタミンが含まれています。カレーだけではなくサラダの野菜もしっかりと食べてください。

6 (水)

ヨーグルト

牛乳

ホットドッグ 塩豚ポトフ

今日の献立は、龍瀬小6年生の人達が家庭科の授業で考えた献立です。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ため残さず食べてください。

7 (木)

ポトフ 鶏のから揚げ

牛乳

麦ごはん 冬野菜のみそ汁

今日の献立は、龍瀬小6年生の人達が家庭科の授業で考えた献立です。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、にぼしなどを使って「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。

9 (金)

まこもサラダ

牛乳

麦ごはん キムチ鍋

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。

11 (月)

みかん

きのこの煮びたし

牛乳

麦ごはん 寄せ鍋風煮込み

「いただきます」、「ごちそうさま」をしっかりと行っていますか？「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。

12 (火)

レバーの甘辛煮

牛乳

キャベツの塩昆布和え

麦ごはん 大根のみそ汁

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ため、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、甘いタレで味をつけました。

13 (水)

しらのみそマヨネーズ焼き

牛乳

もやし炒め

麦ごはん 根菜汁

「早ね早起き朝ごはん」という言葉は、毎日元気に過ごすために守ってきたい生活習慣を表しています。特に朝ごはんは、私たちの体をお休みモードから、活動モードに切り替えてくれる3つのスイッチの役目をしています。①頭(脳)の、目覚めスイッチ②体のめざましスイッチ、③お腹すっきりスイッチの3つになります。

14 (木)

酢豚

牛乳

麦ごはん かきたまスープ

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。

15 (金)

ほうれん草ソテー

牛乳

ブルーベリーパイ ポンゴレスパゲティ

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。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イ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。

18 (月)

ブロッコリーとツナのソテー

牛乳

ピザトースト ミネストローネ

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ひとが気持ちよく、そして楽しく食事をするための決まりです。

19 (火)

麩の煮びたし

牛乳

ぶりの照り焼き混ぜごはん 炒り豆腐

明日、12月20日はプリの日です。プ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。

20 (水)

粒マスタードサラダ

牛乳

コッパパン マザーピーフシチュー

『経産牛』という言葉を知っていますか？お産を経験した牛つまり、子どもを産んだお母さん牛のことを言います。鹿児島県は、和牛の宝庫です。日本一になった牛たちにもお母さんが存在します。そのお母さん牛の多くが奄美や徳之島にいます。今日はそんなお母さん牛の肉を使ってピーフシチューにしています。今回、福井県にある『高島屋』さんにご協力いただき給食に出せることになりました。今日の牛は、龍郷町で育っていた牛だそうです。みなさんが食べている食べ物には命があったことを改めて感じながら、感謝して食べてください。

21 (木)

キャベツソテー

牛乳

セレクトデザート

チキンライス ABCスープ

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つの働きグループがとれるように食事をしましょう。

22 (金)

かぼちゃのそぼろあん

牛乳

麦ごはん 豚汁

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9日にまた元気に登校してください。よいお年を。