

12月食育だより



ひ	よう	注目してほしい料理・食材	ひとくちメモ
1	もく	アイルランド料理	今日は西原村の山西小学校のALTの先生であるアンマリ先生の母国、「アイルランド料理」の伝統料理を教えてくださいました。ギネスシチューとは、ギネスビールというお酒を使って煮込んだ料理です。給食では、赤ワインで煮込んでいます。コルカノンとは、火を通したベーコンとキャベツをマッシュポテトといっしょに混ぜ合わせた料理です。
2	きん	海藻	日本で食べられている海藻にはたくさんの種類があります。わかめ、ひじき、こんぶ、のり、とさか、もずくなどです。食物せんいが多く、それぞれの海藻にはミネラルやビタミンがたくさんふくまれています。今日は、わかめがたっぷり入った給食でも人気の「わかめごはん」です。
5	げつ	もち米	今日の中華風おこわには2つの種類のお米を使っています。「うるち米」と「もち米」です。うるち米はいつもみなさんが白ご飯で食べているお米です。もち米は、つくとお餅になります。モチモチとした食感で赤飯やおこわなどで食べられます。食感に注目して食べてみてください。
6	か	かぶ	かぶはアブラナ科の一種で、チンゲン菜や白菜、菜の花、キャベツなどの仲間にあたります。春の七草の1つでもあるかぶは、呼び名もさまざまあり、「かぶら」や「かぶな」「すすな」とも呼ばれます。かぶは1年を通して出荷されますが、寒い時期の方が甘みもまじり美味しく、11月頃から1月頃が最も美味しく、旬の時期です。
7	すい	切干大根	切干大根は、大根を乾燥させることで、長く保存することができ、栄養価もとても高くなります。骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、血を作る鉄は32倍、ビタミン類は10倍と、生の大根は太陽のパワーをたくさん吸収して切り干し大根になります。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。
8	もく	高野豆腐	高野豆腐は何からできているのでしょうか？豆腐からできています。もとは豆腐が凍って、乾燥されたものが高野豆腐として食べられています。カルシウムや鉄分、食物せんいがたっぷり入っています。
9	きん	パン	2学期から、給食のすべてのパンは熊本県産の小麦100パーセントで作られるようになりました。今日のミルクパンは、その名の通り、牛乳を材料に使ったパンです。牛乳のあまみか特徴のパンになります。しっかり味わって食べてください。
12	げつ	ひじき	ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。また、食物せんいや鉄もたっぷり入っているので、肌がきれいになったり太りすぎのを予防してくれたり、貧血にもなりにくくなります。たくさんの健康効果があるひじきです。しっかり食べましょう。
13	か	冬野菜	今日は、冬野菜のミネストローネです。冬野菜のかぶや大根が入っています。冬野菜には体を温めてくれる働きがあるのを知っていますか？体が冷えてしまうと、病気にかかりやすくなります。食べ物は旬の時期に食べることでおいしく、栄養もたっぷりとることができま。寒い冬ですが、冬野菜を上手に取り入れて体の中から温まり病気に負けない体を作りましょう！
14	すい	ブロッコリー	みなさんが食べている部分は、ブロッコリーの花のつぼみの部分です。ブロッコリーは花を食べる野菜で同じ仲間がカリフラワーがあります。イタリアが原産で、ローマ時代から食べられていたという記録が残っています。日本には明治時代に入ってきました。
15	もく	のっぺい汁	のっぺい汁は地域によって作り方がちがいます。かつおとこんぶからとった「だし」に、たくさんのお野菜を入れてにこみ、とろみをつけた汁にしているのが特徴です。「かたくりこ」でとろみをつけたり、さといもからでる「ぬめり成分」でとろみをつけています。
16	きん	コーンみそラーメン	給食で初登場のコーンみそラーメンです。おうちでインスタントラーメンを作る人もいます。そのラーメンに、冷凍や缶詰のコーンを入れたり、のりをせたり、簡単に具材を増やすだけでも栄養はぐっと上がります。給食のラーメンには、どんな食材が入っているか確かめながら食べてみてください。
19	げつ	くまさんデー	今日はふるさとくまさんデーです。菊池地区の味を紹介します。アンデス地方が原産といわれる「ヤーコン」はきれいな水と、豊かな大地に恵まれた「菊池市」でも栽培されています。シャキシャキとした食感が特徴です。今日は、西原村のヤーコン農家さんにおいしいヤーコンを納品していただきました。また、武光公鍋は今から650年ほど前戦いの時に食べられていたもので、菊池一族の菊池武光の名前をとって「武光公鍋」となったそうです。
20	か	大学芋	今日の大学芋は、西原村でとれた「シルクスイート」というさつまいもを使った大学芋です。西原中学校の生徒さんから「シルクスイートを使った料理」というリクエストをいただいて、作ってみました。西原村は、いろんな種類のおいしいさつまいもが作られています。他にも、西原村のおいしい食べものがあったら教えてください。
21	すい	冬至	12月22日は「冬至」です。1日早く、冬至メニューを作りました。冬至とは「1年の中で夜が最も長い日」のことをいいます。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう！
22	か	クリスマスメニュー	12月の大イベントといえば、クリスマスです。12月24日、25日はお休みになるので、給食では一足先にクリスマスメニューにしました。今日で2学期最後の給食です。冬休みもおうちで3食しっかりごはんを食べて、元気に過ごしてくださいね！