

12月食育だよ!



ひょう	注目してほしい料理・食材	ひとくちメモ
1 さん	あげパン	あげパンは、パン屋さんにコッペパンを納品していただいて、給食室で油で揚げて作ります。パンをひっくり返してきつね色になるまで揚げ、調理員さんのプロの技でサクサクとした食感を作ります。揚げたパンには、砂糖と少しの塩が入ったきなこをまぶします。きなこは大豆からできていて、「畑の肉」とよばれるほどタンパク質を豊富に含んでいます。おうちでも牛乳にいれたり、トーストしたパンにかけたりして食べてみてくださいね。
4 げつ	家常豆腐	家常豆腐とは、中華料理のひとつです。中国語では「ジャーチャンドウフ」とよみます。主な食材として厚揚げが入っているのが特徴です。マーボー豆腐と似ているようですが、マーボー豆腐と違って、家常豆腐はトウバンジャンなどの辛い調味料が入らないのが特徴です。
5 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出来ます。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つくっていきましょう!
6 すい	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はいっているので、おなかの調子を整えてくれたり、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。
7 もく	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 さん	ししゃも (柳葉魚)	ししゃもは、8月から12月が旬の魚です。骨まですべて食べることができるため、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」を効率よく摂取することができます。ししゃもは漢字で書くと、「柳」の「葉」の「魚」と書きます。昔、鮭が獲れなくて困ったときにアイヌの人が神に祈りをささげたところ、柳の葉が落ちて魚になった、これがシシャモであったという伝説からこの名がついたといわれています。
11 げつ	中華おこわ	今日は、4年生がつくってくれたお米を使った「中華おこわ」です。田植えから収穫まで心を込めてつくってくれました。たけのこや豚肉などの具材をゴマ油で炒めて、中華風に仕上げました。
12 か	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含まれています。今日は、そんなわかめがたっぷり入ったサラダです。しっかり食べておなかの調子を整えましょう。
13 すい	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。
14 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。今日は高野豆腐からめたタレにカレー粉を混ぜて、味だけでなく香りもよくなるように食べやすくしていますよ。
15 さん	ビーフン	給食には様々な「麺」が登場します。今日の給食で使われている「ビーフン」は、お米から作られた麺です。給食でときどき登場する「クイッテオ」という麺もお米から作られています。クイッテオは平たい形をしているのが特徴ですが、ビーフンは細長いのが特徴です。ビーフンが入った温かい汁物を食べて、体を温めてくださいね。
18 げつ	ふるさとくまさんデー	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。
19 か	大学芋	今日の大学芋は、西原村でとれたさつまいもを使った大学芋です。さつまいもは、食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれる働きがあります。また、ビタミンCという栄養も豊富で病気に負けない体をつくってくれますよ。しっかり食べて冬の寒さに負けない体をつくっていきましょう。
20 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。
21 もく	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!