

12月食育だより



ひ	よう	ちゅうちく 注目してほしい りょうり しょくざい 料理・食材	ひとくちメモ
2	げつ	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。
3	か	ちゃんこ鍋	今日は、西原村のみなさんは体育館へ相撲をみにいきます。それにちなんで、給食では「ちゃんこ鍋」を作りました。「ちゃんこ」とは、力士が食べる料理のことです。そして「ちゃんこ鍋」とは、「鶏肉」や野菜など具材をたくさん入れて煮込んだ栄養価の高い料理になります。昔は、ちゃんこ鍋に四足歩行の肉（豚肉や牛肉など）を使うことをさせていたといわれています。それは、相撲では手をつくことが負けるイメージに繋がるためだそうです。
4	すい	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	もく	だいこん	だいこんは冬が旬の野菜のひとつです。1年中出回っていますが、季節によって味が違うといわれています。春から夏にかけてとれたものは、やや辛みが強く、秋から冬にかけて甘みが増してきます。栄養分としては、95パーセントが水分ですが、食べ物の消化を助けてくれる「ジアスターゼ」が豊富に含まれています。冬は夏と比べて、水を飲む回数が減るかと思いますが、大根のように水分が豊富に含まれる野菜を食べるのも水分補給のひとつになりますよ。
6	きん	キャンディーポテト	キャンディーポテトは、西原村でとれたさつまいもを使っています。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ま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しましょう。
9	げつ	ごま団子汁	一般的な「だご汁」の団子に「すりごま」と「いりごま」が入った、ごま団子汁です。ごまの風味がおいしい団子が入っています。ごまには、セサミンという栄養が含まれています。セサミンは、悪玉コレステロールを低下させ、動脈硬化を防ぐ・血圧を下げるなどの効果が期待されます。おうちでは、和え物やサラダに少しふりかけて食べると手軽にとることができますよ。
10	か	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「クイツテオ」という麺もお米から作られています。クイツ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。
11	すい	よく噛んで食べる	よく噛んで食べると、顔の筋肉が動き、血の流れがよくなって、頭の働きがよくなり、記憶力がアップします。さらに、よ消化を助けてくれたり、少量の食事でも「お腹いっぱいですよ!」というサインが脳にいやすくなるため、満腹になるのが早くなり、肥満予防にも繋がります。よく噛んで食べるとたくさんいいことがありますね。今日はみそおでんにうずらの卵が入っています。少しずつ口にに入れてよく噛んで食べましょう。
12	もく	南関揚げ	熊本県南関町の特産物である「南関揚げ」の登場です。南関揚げは、調理前は水分が少なく乾燥してパリパリとした状態です。このことから長期保存が可能になり、常温で3か月はもちます。だしや食材のうまみをしっかり吸ってくれるため、今日の給食のように煮込み料理にもおすすめです。おうちにひとつ常備しておいて、味噌汁の具材として入れるのもおすすめです。
13	きん	冬野菜	今日は、冬野菜のかぶが入ったスープです。冬が旬の野菜には、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す。寒い冬ですが、かぶや大根などの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しましょう!
16	げつ	もやし	もやしは、この物価高騰の時代に安い野菜のひとつとして大活躍の食材です。「もやし」は、豆・米・麦・野菜のたねを水にひたし、日の光をあてずに発芽させた若芽になります。ひよろひよろとした見た目ですが、疲れをとるのに最適なビタミンCやアスパラギン酸、骨や歯を強くするカルシウムなど栄養価の高い野菜です。
17	か	あつあげ	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げます。油あげとは違い、厚揚げの中は豆腐の状態を保つので、生揚げと呼ばれることもあります。味がしみやすいので、煮物などにおすすめです。厚揚げなどの大豆製品には鉄分という栄養が豊富に含まれています。
18	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には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。
19	もく	ふるさとくまんデー	今日はふるさとくまんデーです。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	きん	あげパン	あげパンは、パン屋さんでコッペパンを納品していただいて、給食室で油で揚げます。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。
23	げつ	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!