

12月の給食だより

日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
1	火	かぼちゃ	かぼちゃは、色が濃い緑黄色野菜の1つです。ベータカロテンは、体の中でビタミンAになり、かみの毛の健康維持・視力維持など、体の調子を整えてくれる働きがあります。また、食物せんいもたっぷりはいっているので、おなかの中をきれいにしてくれます。
2	水	糸寒天	寒天は、海藻の「天草」から作られます。江戸時代の冬、てんぐさを煮溶かして作った「とろろでん料理」が夜に凍って、日中に乾燥されてきたのが糸寒天です。海藻から作られているので食物せんいたっぷりで、ヘルシーな食品です。
3	木	もち米	今日の中華風おこわにはもち米を使っています。4年生が稲を植えるところからしてくれました。お米ができるまでの間、草抜きをしたりして大切に育ててくれました。4年生が育ててくれたお米がなかったら今日の給食はできませんでした。4年生のみなさんありがとうございます！！感謝の気持ちをもって食べましょう！！
4	金	チリコンカン	チリコンカンとは、豆と肉を唐辛子と一緒に煮込んだ、アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ風料理です。唐辛子のピリッとした辛みがおいしさの秘密です。給食ではトマトをたっぷり使い、辛さを控えています。パンとの相性バッチリですよ！！
7	月	うのはな	おからは、豆腐を作るときにできる大豆をしばった残りかすです。「卯の花」とも呼ばれるおからは、日本で昔から食べられている食材です。豆腐をしばったのこりかすです。食物せんいがたっぷり含まれているので、ヘルシーフードとして話題になっています。
8	火	タンドリーチキン	タンドリーチキンとは、ヨーグルトやスパイスにつけ込んだ鶏肉を串に刺して焼いたインド料理の1つです。インドのなかでも北インドの料理で「タンドール」という円筒形お土釜で焼くチキンなので「タンドリーチキン」というそうです。タンドールで焼くと余分な脂が落ちて、外はパリッと中はジューシーに焼きあがるのが特徴です。給食ではオープンで焼いています。
9	水	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と同じ仲間がカリフラワーがあります。イタリアが原産で、ローマ時代からた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。
10	木	マーボー豆腐	マーボー豆腐は中国で生まれた中華料理です。約150年前に中国の女性が、豆腐と羊の肉を使って作ったものがもとになっている料理です。力仕事の人たちがよく好んで食べており、そこからマーボー豆腐として広がっていきました。みなさん、今日の持久走大会はどうでしたか？自分の目標を達成できましたか？持久走大会を頑張ったみなさんのために、フルーツ白玉を給食に入れてあります！
11	金	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。海藻は赤色の仲間です。
14	月	南関揚げ	南関あげはどこの地域の特産品であるかみなさん知っていますか？その名の通り荒尾・玉名地区にある南関町の特産品です。南関あげは、南関町に古くから伝わる油揚げです。豆腐の水分をできるだけ抜いて揚げたため、長く保存ができます。だしをすうともちっとした食感が特徴です。
15	火	赤牛	今日は地産地消の日で赤牛を使用しています。熊本県で育てられた赤牛です。阿蘇地区では、草原に放牧して育てられています。毎日40kgから50kgの草をたべ、たくさん歩くのでおいしい肉ができるといわれています。今日は西原村から全額補助をいただいて給食で出しています。感謝の気持ちをもって食べましょう。
16	水	ひじき	ひじきには、歯や骨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。
17	木	馬肉 高野豆腐	馬肉が食べられるようになったのは、今から400年ほど前の肥後初代藩主のかたが、加藤清正が戦いのときに食料がなくなり、困って馬肉を食べたことがきっかけだそうです。それを熊本で広めたことで、熊本で馬肉が食べられるようになったと言われています。馬肉には、牛やぶた・とり肉に比べカルシウムや鉄分が多く含まれています。また、コウヤどうふは何からできているでしょう？豆腐からできています。もとは豆腐が凍って、乾燥されたものがコウヤ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。
18	金	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、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。見た目はさつまいもに似ていますが、シャキシャキとしています。今日はきんぴらにしました。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。
21	月	冬至メニュー	12月21日は「冬至」です。冬至とは1年の中で夜が最も長い日のことを言います。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切りましょう！！
22	火	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していますか？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！！
23	水	牛肉	牛肉が食べられたのは、日本に牛肉がはいつてきた、縄文時代や弥生時代だと言われています。その後、肉食が禁止され、牛は農耕や運搬のみ使われるようになりました。江戸時代になり、日本でもまた食べられ始めました。
24	木	天草大王	コロナウイルスに負けんばい！！熊本県応援メニュー！第2弾です。熊本県応援メニューでは、熊本県産の食べ物を食べて、熊本県を応援しようという取り組みです。今日は天草大王を使って、みなさんの大好きな鶏のから揚げにしました！「天草大王」は明治時代の初期に香港からお土産として卵を持ち帰ったことから始まります。いったんは絶滅した天草大王ですが、生産者の強い思いから平成12年に復活し、今ではブランド化し全国に出回っています。「幻の鶏・天草大王」の贅沢な味を今日は存分に楽しんでください！！
25	金	クリスマスメニュー 	12月の大イベントといえば、クリスマスですね！！昨日24日にクリスマスケーキを食べた人もいかもしれません。給食では今日25日にクリスマスメニューにしました。今日を楽しみに待っていた人も多いでしょう！10月11月にセレクトケーキを選んだのを見ていますか？自分がえらんだケーキをとって下さいね♪