



めしあがしター

No.30

* 12月の給食目標「免疫力を高める食事をしよう」

* 給食委員さん大きな声ではっきり読んでね！

<p>12月 2日 (月)</p>	<p>ちやめし 茶飯 ぎゅうにゅう 牛乳 つゆだくおでん アーモンド和え</p>	<p>12月に入り寒くなってきたので、今日の給食は「つゆだくおでん」にしました。「おでん」は「だし」で「種」とよばれる具材を長時間煮込んだ料理です。今日の給食のおでん種は9種類です。地域や家庭によっても種や味付けが異なりますが、歯車のような形をした「ちくわぶ」は、関東でしか食べないそうです。また、関西のおでんには、たこや牛すじを入れることが多いようです。皆さんのお家のおでんには何が入っていますか？</p>
<p>12月 3日 (火)</p>	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのごま ケチャップソース れんこんの きんぴら なめこと豆腐の みそ汁</p>	<p>12月の給食の目標は「免疫力を高める食事をしよう」です。寒くなってくると風邪やインフルエンザが流行りますが、それにかかりやすい人とかかりにくい人がいます。その差は「免疫力」です！免疫力を高めるには、バランスの良い食事や十分な睡眠をとること、運動をしたり湯船で温まったりして体を温めること、ストレスを減らしたりよく笑ったりすることが大切と言われています。毎年風邪やインフルエンザにかかりやすいという人は、免疫力を高める生活を意識してみましょう！</p>
<p>12月 4日 (水)</p>	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバー てりやき グの照焼きのこ ソース かぼちゃ 南瓜サラダ ふかや 深谷ねぎの</p>	<p>今日は「深谷ねぎ」のみそ汁です。深谷ねぎは、埼玉県深谷市周辺で栽培されているねぎで、一般的なねぎと比べて、やわらかくて甘いのが特徴です。その甘さは10～15度！みかんに匹敵する甘さです。深谷で、すき焼きをするときに深谷ねぎを使う場合は、ねぎが甘いので、砂糖を使わないという家庭もあるそうですよ。旬は12～2月。ちょうど今がおいしい季節です。</p>
<p>12月 5日 (木)</p>		<p>今年度の「食育の日」も先生の好きな給食を紹介しています。 6回目は、1年2組の〇〇先生の好きな給食です。 献立は、シナモンバナナシュガートースト・牛乳 〇〇先生の好きなポークビーンズ・大根とツナのサラダです。 今日の「めしあがしター」は放送でお送りします。お楽しみに♡</p>
<p>12月 6日 (金)</p>	<p>ひじきごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ゆずみそ たらの柚子味噌 かけ はちのへ 八戸せんべい汁</p>	<p>今日の給食は「八戸せんべい汁」です。青森県の八戸市周辺で、江戸時代から食べられてきた伝統的な郷土料理です。せんべい汁用の「南部せんべい」の「かやきせんべい」を入れたしょうゆ味の汁物です。普通のおせんべいはお米で作りますが、かやきせんべいは小麦で作られたおせんべいです。パリパリのせんべいは汁で煮ると、すいとんのようにもちもちした食感に変わります。せんべい汁を食べて温まってくださいね♡</p>