



めしあがしター

No.31

* 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 9日 (月)</p> | <p>セサミトースト 牛乳 ボルシチ 花野菜サラダ</p> | <p>今日の給食の「ボルシチ」は、ウクライナやロシアで食べられるスープです。そして、ボルシチに欠かせないのが、ボルシチの鮮やかな赤い色を出している「ビーツ」という野菜です。ビーツは砂糖大根の一種で、今日はさいたま市産のものを使いました。ウクライナとロシアの戦争は、そろそろ3年を迎えようとしています。元々は同じボルシチを食べているほど、文化も近い国同士です。1日も早く戦争が終わって、平和な生活に戻れることを私たちも願いたいですね。</p> |
| <p>12月 10日 (火)</p> | <p>岩槻ごはん 生揚げと豚肉の みそ煮 旨塩キャベツ 柚子ゼリー</p> | <p>皆さん給食前の手洗いはしっかりしていますか？感染症や風邪が流行り始めています。水が冷たいからといって、ちゃちゃっと濡らすだけの手洗いをしている人はいませんか？適当な手洗いは、手のしわから細菌が浮き上がって、余計菌数が増えます。また、いろいろな物を置いたり、消しゴムのカスがついている机を拭く代わりに、ランチョンマットを敷いています。授業と食事の時間の意識を変えるためにもランチョンマットを忘れずに持ってきてくださいね！</p> |
| <p>12月 11日 (水)</p> | <p>勝浦 タンタンメン (中華めん) 牛乳 くわいの唐揚げ きむかめの ピリ辛和え</p> | <p>「くわいの唐揚げ」のくわいは「オモダカ科」と呼ばれる植物の根っこで、次の年にのびる大きな芽がついていることから、芽出たい＝おめでたいにかけて、お正月やお祝いの時に食べられます。埼玉県のかわいの収穫量は、広島に次いで全国2位です。高級な食材で、ほとんどが京都の高級な料亭などに届けられます。また「勝浦タンタンメン」は、千葉県勝浦市のご当地麺で、海に潜る海女さんが冷えた体を温めるために食べていた料理が発祥だそうです。「担々麺」という名前ですが、ごまは使わず、にんにくや玉ねぎが入るのが特徴です。</p> |
| <p>12月 12日 (木)</p> | <p>岩槻ごはん ごましょうゆ 牛乳 卵と豆腐の チリソース 大根と ブロッコリーの サラダ</p> | <p>ブロッコリーは冬が旬の野菜です。キャベツの仲間で、小さな粒々はつぼみの部分を食べていますが、畑で収穫せずに育つと、黄色やクリーム色の花が咲きます。ブロッコリーは、免疫力を高めるビタミンCやビタミンA、体の調子を整えるビタミンKやカリウム等がたっぷり含まれる緑黄色野菜です。しっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！埼玉県のブロッコリーの生産量は北海道、愛知県に次いで全国3位です。</p> |
| <p>12月 13日 (金)</p> | <p>1年生が家庭科の授業で考えた献立なので、別紙で「めしあがしター」を出します。そちらを読んでください。</p> | |