



# めしあがレター №.31

\*給食委員さん、皆さんに伝わるように大きな声で読んでください。  
\*12月の給食目標「免疫力を高める食事をしよう」

12月 1日 (月)	ちやめし <b>茶飯</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> <b>つゆだくおでん</b> アーモンド和え	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？おでんで温まってね♥
12月 2日 (火)	いわつき <b>岩楓ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> <b>さばのごま</b> 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	12月の給食の目標は「免疫力を高める食事をしよう」です。風邪やインフルエンザが流行っていますが、かかりやすい人とかかりにくい人がいます。その差はズバリ「免疫力」です！免疫力を高めるには、①バランスの良い食事 ②充分な睡眠 ③運動をしたり湯船で温まったりして体を温めること ④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！
12月 3日 (水)	たまごどん <b>卵丼</b> (麦ごはん) ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> だいす こさかな <b>大豆と小魚の</b> しゃりしゃり揚げ さいたま市産 こまつな いそかあ <b>小松菜の磯香和え</b>	埼玉県の「小松菜」の生産量は、全国何位でしょうか？…答えは2位です。1位は茨城県、そして3位は福岡県です。小松菜の旬は冬です。ここ岩楓でも小松菜を育てている畑をあちこちで見ることができますね。元々は、東京都の小松川周辺が原産地で、江戸時代に將軍に献上された時に小松川から「小松菜」と名付けられたと言われています。地元の小松菜をたっぷりめしあがれ♥
12月 4日 (木)	カレーピラフ ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> <b>さつまいもと</b> ブロッコリーの グラタン ABCスープ	「さつまいもとブロッコリーのグラタン」のブロッコリーの旬はいつでしょうか？…そうです冬が旬です。つぼみを食べる「花野菜」ですね。畑でそのまま放置しておくと、ブロッコリーの粒々から小さなかわいい黄色い花が咲きます。埼玉県のブロッコリーの生産量は全国2位です（1位は北海道です）。少し紫がかったブロッコリーは、寒さで甘みが強くなったブロッコリーです。参考にしてお店で選んでみてください。
12月 5日 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> こも 子持ちししゃもの フライ れんこんサラダ きりたんぽ汁	今日は「きりたんぽ汁」です。きりたんぽは、秋田県の郷土料理です。つぶしたごはんを棒に巻きつけて焼いたお料理です。汁に入れて煮込んだり、みそをつけて焼いたりして食べます。今日の給食では、鶏のだしにごぼうやまいたけやせりを入れた、きりたんぽ汁にしました。「いっぴやたべでな（秋田弁でたくさん食べてね）」