



めしあがしター No.33

* 給食委員さん、皆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 15日 (月)	いわつき しお 岩槻ねぎ塩 や 焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ しらたま 白玉フルーツ あんみつ	きょう いわつき しお いわつき でんとうやさい いわつき 今日の「岩槻ねぎ塩やきそば」は、岩槻の伝統野菜「岩槻ねぎ」を つか とうち いわつき らくご 使ったご当地グルメです。岩槻ねぎは、落語の「たらちね」という はなし やおや いわつき 話に、八百屋さんが「ねぎやねぎ〜、岩槻ねぎやねぎ〜」というセ りふが登場するほど、当時有名なねぎでした。また、「あんみつ」 みな た は皆さん食べたことがありますか？寒天やフルーツにあんこや黒蜜 かんてん くらみつ をかけて食べる日本の伝統的なスイーツです。今から90年以上前 いま ねん いじょう まえ に、銀座のお汁粉屋さんで考案されました。
12月 16日 (火)	いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ ふたにく 生揚げと豚肉の みそに 味噌煮 うましお 旨塩キャベツ りんご	みな きゅうしょくまえ てあら かんせんしょう かぜ はや 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 行っています。水が冷たいからといって、ちゃちゃっと濡らすだけ てあら みず つめ の手洗いをしていませんか？適当な手洗いは、手のしわから細菌が う あ よけい きんすう ふ 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、け け つくえ か 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 じゅぎょう しょくじ じかん いしき か ランチョンマットを忘れずに敷いてくださいね。
12月 17日 (水)	なめし 菜飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とうじかぼちゃ 冬至南瓜の そぼろあんかけ はくさい ゆずかあ 白菜の柚子香和え たまじる かき玉汁	らいしゅう げつようび にち とうじ ねん ばんひる みじか とう 来週の月曜日、22日は「冬至」です。1年で1番昼が短くなる冬 至の日に、かぼちゃ あずきがゆ た ゆずゆ い 南瓜や小豆粥を食べたり、柚子湯には言ったりして「1 ねんかん けんこう す ねが ふうしゅう 年間健康に過ごせますように」と願う風習があります。南瓜の旬は なつ ほぞん かぼちゃ さむ じき た 夏ですが、保存しておける南瓜をこの寒い時期に食べることで、ビ タミンをとり、さむ かぜ ま むかし ちえ 寒さや風邪に負けないようにした昔からの知恵です ね。皆さんも寒さに負けないように、ビタミン豊富な野菜をしま み な さむ ま ほふ やさい っかり食べてください。