



めしあがしター No.33

* 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 15日 (月)	岩槻ねぎ塩 焼きそば 牛乳 わかめスープ 白玉フルーツ あんみつ	<p>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」という話に、八百屋さんが「ねぎやねぎ~、岩槻ねぎやねぎ~」というセリフが登場するほど、当時有名なねぎでした。また、「あんみつ」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年以前に、銀座のお汁粉屋さんで考案されました。</p>
12月 16日 (火)	岩槻ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の 味噌煮 旨塩キャベツ りんご	<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敷いてくださいね。</p>
12月 17日 (水)	菜飯 牛乳 冬至南瓜の そぼろあんかけ 白菜の柚子香和え かき玉汁	<p>来週の月曜日、22日は「冬至」です。1年で1番短くなる冬至の日に、南瓜や小豆粥を食べたり、柚子湯には言ったりして「1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、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っかり食べてください。</p>