

12月の配膳表

A1

伊万里市立学校給食センター

H23年度

1 (木)

ふくがしらのサラダ



ごはん はくさいの
スープ

白菜は昔からある野菜のようですが、今から100年ほど前の明治のはじめに中国から入ってきました。白菜にはキャベツやレタスのように体の調子をよくするビタミンCという栄養素が含まれています。



2 (金)

こうやどろふと
ひじきのにももの



ごはん だいこんの
みそしる

高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させて作ります。乾燥させることで、重さが軽くなり、運搬が容易で保存性も高くなります。高野豆腐には骨や歯を丈夫にしてくれる『カルシウム』や貧血を防いでくれる『鉄』がたくさん含まれています。



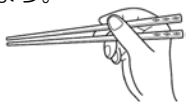
5 (月)

とりの
からあげ



ごはん ふきよせに

おはしは上手に使えていますか？上のおはしは正しいえんぴつを持ち方、下のおはしは親指のつけねと薬指の爪の横でしっかり支えて持ちましょう。正しく持てる人は、まわりのお友達に教えてあげましょう。



6 (火)

てまきたかなごはんのぐ
(たかないため)



ごはん うおそうめんの
すいもの

高菜は平安時代に中国から伝わったといわれており、西日本一帯で広く栽培されています。葉や茎は柔らかく、辛味があるのが特徴です。今日は高菜を塩漬けにした高菜漬けを使っています。ごはんが高菜をのりで巻いて食べよう！

☆ハッピーにんじん☆
今日のラッキーな人はだれかな？

7 (水)

おやこんぶりのぐ



ごはん ぶたじる

<ふるさと食材伊万里の日>

今日は、ふるさと食材いまりの日です。私たちの身近で育った食べ物が、たっぷり入っています。味わって食べてくださいね。



8 (木)

きりぼしだいこんのいために

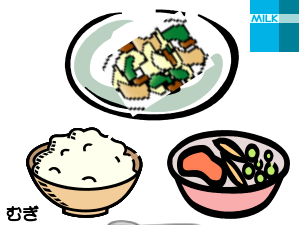


ごはん はるさめの
おすいもの

春雨は何からできているか知っていますか？正解はでんぷんです。ゆでる前は白く、ゆでると透明になって、サラダや和え物、酢の物、スープなどに使われます。春に降る小雨のことを春雨といいますが、白くて細い所が似ているところから春雨と呼ばれるようになったそうです。

9 (金)

ミートボールのケチャップに



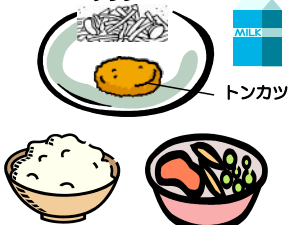
むぎごはん イタリアン
スープ

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは風邪の予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。



12 (月)

ツナとだいこんの
サラダ



ごはん ポトフ

ポトフはフランスの代表的な家庭料理のひとつです。ポトフの『ポ』は『火』、『ト』は『鍋』という意味で、火に鍋をかけて煮込む料理のことをいいます。煮汁をスープとして食べるだけでなく、一緒に煮込んだ肉と野菜がメイン料理となります。



13 (火)

りんご ぎゅうにくとどんぶりのぐ



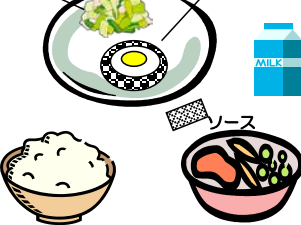
むぎごはん はんべんの
すいもの

ヨーロッパには『1日1個のりんごで医者いらず』ということわざがあります。昔からりんごの成分が健康によいと知られていたようです。りんごには水溶性の食物繊維であるペクチンのほかポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。



14 (水)

そえやさい スコッチエッグ



ごはん ブロccoliの
クリームに

1日3食きちんと食べていますか？朝、昼、夕の3回の食事を決まった時間にとることは、生活のリズムをとるうえでも大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



12月の配膳表

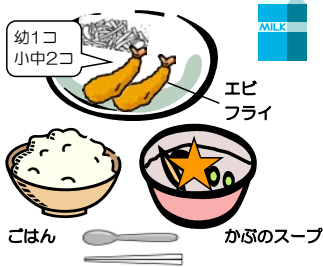
A2

伊万里市立学校給食センター

H23年度

15 (木)

パンプキンサラダ



かぼちゃには、でんぷんなどの糖質がたくさん含まれています。またビタミンAのほか、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCといったビタミンもたくさん含まれています。ビタミン類はつかれをとったり、病気にかかりにくい体を作ったり、肌をきれいにする働きがあります。

☆ハッピーにんじん☆
だれのおわんに入っているかな？

20 (火)

ミモザサラダ



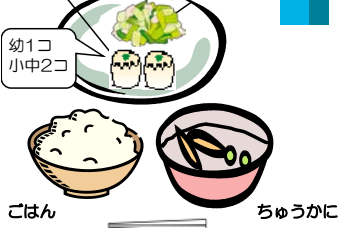
『ミモザサラダ』とはサラダに細かい粒状のゆでたまごをふりかけたサラダです。黄色の粒状のたまごが、ミモザの花のように見えることから名づけられたそうです。今回の給食では、いりたまごを使って、ミモザサラダを作りました。



16 (金)

シューマイ

にしきあえ

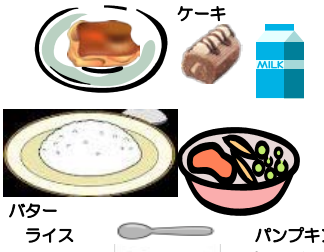


体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。



21 (水)

チキンもてりやき ショートケーキ

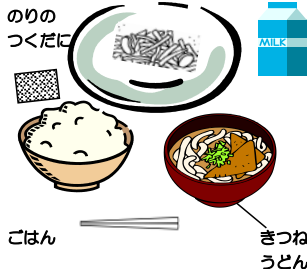


あさってから楽しい冬休みですね。冬休みは夜ふかしをしたり、ごちそうを食べすぎたりと生活が不規則になりがちです。体調をこわさないように冬休みも朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



19 (月)

ごぼうサラダ



自分がどのような姿勢で食べているか気にしたことはありませんか？姿勢が悪いと食べこぼしたり、食べ物が正しく胃に入らず、のどにつまらせることにもなります。背筋をのばし、おちゃわんを手にとって、姿勢よく食べましょう。



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



12月22日(木)は冬至です

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

ゆずと冬至

ビタミンCで
お肌すべすべ!

からだを温めて
かぜ予防!

香りによる
リラックス効果



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のくだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷり、かぜ予防や疲労回復にも役立ちます。