

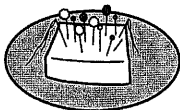
日	曜日	👤🏠👤🏠👤🏠🏠🏠🏠 こんだてメッセージ 12月👤🏠👤🏠🏠🏠🏠
2	月	今日のタルタルソースは、給食センターでの手作りです。ゆで卵とたまねぎをみじん切りにして、パセリとマヨネーズ、ドレッシングで和えています。
3	火	12月3日はみかんの日です。先月に引き続き今月のみかんも県内産のものです。みかんは、ビタミンCが豊富で風邪をひきやすいこの季節にぴったりの果物です。また、白いすじや袋ごと食べると食物繊維も摂取することができます。
4	水	今月は、大根、白菜、さつまいも、柿など地域の食材をたくさん使っています。梅干しも6月に給食センターで漬けた小梅の梅干しです。地域のものを食べる地産地消は、生産者との距離が近くなり、その地域の旬のものが食べられますね。
5	木	寒い季節に温かいシチューやチャウダーは、身体が温まりますね。今日は、あさりのチャウダーなので鉄分がたくさん摂取できます。スキムミルクや牛乳も加えているのでカルシウムもたくさん含まれています。給食では、貝がらがついたままのものを使うのは難しいので、むき身の冷凍あさりを使っています。
6	金	寿司などによく使われるまぐろは日本人が大好きな魚ですね。給食で使われているまぐろは、和歌山県的那智勝浦で水揚げ加工されたキハダマグロです。
9	月	きつねうどんは、油揚げをじっくり煮込んで味をしみこませています。給食では、一度に200人以上の汁物が作れる大きな釜を使っているので、おでんなど煮物がおいしく作れます。
10	火	今月の白菜は、九度山町の久保や古沢で収穫されたものを使う予定です。白菜は、冬に美味しいお鍋にもかかせませんね。白菜の種類には、筒型に巻いた大きなもの以外に巻いていない種類のものや1kg程度のミニ白菜もあります。
11	水	やきいもは給食で初めての献立です。アルミホイルで巻いて、オーブンで蒸し焼きにしています。さつまいもは、いもそのものに甘みがあり、加熱するとさらに甘みがでます。のどにつまりやすいのでしっかりと噛んで食べてください。
12	木	小松菜は、緑黄色野菜の種類でカルシウムがたくさん摂取できます。ごまあえや土佐和えなど和え物に使うことが多かったですが、今日はツナと一緒に炒めました。また感想を聞かせてくださいね。
13	金	セレクト給食は、自分の好みのものを選ぶ給食で、今回はデザートタルトを選んでもらいましたね。タルトは、フランスのお菓子で、ビスケット生地の上に果物やカスタードクリーム、ジャムなどをのせたものです。
16	月	大根は、1年を通して全国各地で生産される昔から生産量の多い野菜です。秋冬の大根は、甘みが増すのおでんなどの煮物にぴったりです。今日の大根のそぼろ煮は、大根と豚ひき肉、玉ねぎ、人参を使った煮物で大根がたくさん食べられる新メニューです。
17	火	だいがくいもは、揚げたさつまいもにたれをからめ、黒ごまをふっています。江戸時代に薩摩(鹿児島県)に伝わり、『さつまいも』と呼ばれるようになりました。土地がやせていても育つので、飢餓や戦時の食糧不足から人々を救ってきました。
18	水	こんだて委員会などで給食のマーボー豆腐は少し辛いという意見を聞きました。今回のマーボー豆腐は、テンメンジャンや赤味噌などの調味料を使って給食センターで味の調整をしています。
19	木	寒くなってくると牛乳を残す人が多いとよく聞きます。毎日給食の残量を見ていると特にシチューや汁物の時に残っていることが多いように思います。今日は、ミルメークをつけているので牛乳に混ぜて残さず飲むようにしてください。冬休み中も毎日、牛乳を飲むようにしましょう。
20	金	今年の冬至は、12月22日です。冬至は、1年で一番夜が長い日で、これから寒さがどんどん厳しくなっていきます。少し早いですが、今日は冬至の献立です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣がありました。かぼちゃは、風邪などの病気に負けない力をつけてくれるビタミンA、ビタミンCを含んでいます。
24	火	今年最後の給食は、クリスマス給食です。鶏もも肉をオイスターソースや氷砂糖で味付けして焼いている鶏の照り焼きと箱がかわいいキャラメルチョコレートケーキの献立です。世界各地で食べられているクリスマスの料理やケーキを調べても面白いかもしれませんね。キャベツや人参、セロリ、たまねぎ、人参、ウインナーが入った具だくさんの洋風の煮物『ポトフ』も残さず食べてください。風邪に注意して、1月にまた元気に登校してくださいね。



行事と食べ物 12月

正月始め 餅供養

すず払いなど年越しの準備をはじめます。餅供養は使えなくなった餅を豆腐などの軟らかいものに刺して供養する行事です。2月に行う地域もあります。



冬至

昼の長さが最も短くなる日です。冬至はかぼちゃやあすきかゆを食べたり、ゆず湯を楽しみます。



クリスマス

クリスマスは、キリスト教の行事ですが、広く知られるようになったり、クリスマスケーキなどのごちそうが用いられます。



大みそか

1年の締めくくりに年越しそばを食べます。そばは、そばの皮に長く長く生きることを切れるそばの皮のように1年の苦みや災いを断ち切るといういわれがあるそうです。

