


1	火	きょう だいこん だいこん じもと のうか かた そだ くだ だいこん さむ じき しゅん むか あま ま しょうか こうそ 今日の大根サラダの大根は地元の農家の方が育てて下さいました。大根は寒い時期に旬を迎え、甘さが増します。でんぷんの消化酵素である ジアスターゼが含まれていて、食べ物の消化を助けてお腹の調子を整えてくれます。
2	水	あさりにはたくさんのビタミン、ミネラルが含まれています。特に鉄分、ビタミンB1 2が豊富で、貧血の予防にとっても効果があります。エビ やイカにも含まれるタウリンという栄養も多く、血液をサラサラにするはたらきがあります。
3	木	きょう き め い 今日にはパンに切れ目を入れてもらっています。エビカツとキャベツをはさんで食べて下さいね。エビカツなどを揚げている油は米ぬか油で、 かつらぎ町で作られたものを使用しています。
4	金	「さばのみぞれ煮」のみぞれは大根おろしのことです。おろした大根がみぞれ（雪と雨が混じり合ったもの）に似ていることから名付けられ ました。
7	月	ほうれん草も冬に旬を迎える野菜です。一年を通して出回っている野菜ですが、冬のほうれん草のビタミンCは夏のほうれん草の2倍ありま す。旬を覚えて、おいしくて栄養たっぷりの野菜を食べて下さいね。
8	火	きょう かいそう 今日のは海藻サラダにはエビが入っています。エビはアミノ酸が多くて脂肪は少なく、殻にも「キチン」という栄養があります。小さなエビは 殻ごと食べると良いでしょう。
9	水	ごもく きんぴら ごもく 五目金平の「五目」は、たくさんの種類という意味です。今日の五目金平には牛肉、いか、油揚げ、ごぼう、にんじん、こんにやくが入って います。
10	木	ちゅうかふう コーンスープは、中華だしのベースにクリーム状にしたコーン、牛乳が入っています。溶き卵も入っていて栄養たっぷりのスープで す。
11	金	のり かいそう なかま なが きかん 海苔は海藻の仲間、長い期間をかけて養殖されて作られます。板状にうすく形をととのえた海苔を熱風乾燥機で「火入れ」し、さらに焼く ことで私たちの身近にある焼き海苔になります。
14	月	あんかけたまご と じょうどんは、普段のうどんのだしにかたくり粉を加え、とろみをつけてあります。とろみをつけると冷めにくくなり、寒い冬で も温かいまま頂くことができます。
15	火	ギョーザは中国の料理で、中国では「点心」と呼ばれるおやつとして食べられたり、主食の一つとして扱われることもあります。ひき肉や野 菜を混ぜ合わせて皮で包み、揚げる、焼く、スープに入れるなどして料理します。今日のギョーザにはキャベツが入っています。
16	水	ヨーグルトは牛乳から作られています。牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作られます。乳酸菌はお腹の調子をととのえ、免疫力を高め るので様々な病気の予防に役立ちます。
17	木	アンサンブルエッグにはベーコン、たまねぎ、じゃがいも、牛乳、チーズが入っています。スペイン風オムレツとも呼ばれ、普通のオムレツ とは違い具を包まずに混ぜ込んで丸く形作って焼くのが特徴です。
18	金	き わかめ は わかめ の 芯 (茎) の 部分 で、 歯 ごと え が よ く 今日 の よ う な サ ラ ダ 以 外 に 煮 物 や き ん ぴ ら、 お や つ に も 使 わ れ て い ま す。 栄 養 は わ か め と 同 じ く マ グ ネ シ ウ ム な ど の ミ ネ ラ ル が た く さ ん 含 ま れ て い ま す。
21	月	ブロッコリーは野生のキャベツを品種改良されたものです。緑色が濃く、つぼみが密集していて真ん中が盛り上がっているもののおいしいブ ロッコリーです。芯の切り口の部分がみずみずしく、空洞がないものが新鮮です。
22	火	きょう きゅうしやく 今日のは給食はクリスマスにちなんで鶏肉のバーベキューソース焼きです。すりおろしたりんご、たまねぎ、ケチャップなどで漬け込んで焼い ています。海外ではターキー（七面鳥）をクリスマスのごちそうとして食べます。クリスマスに食べるケーキも国によって様々です。また、 今日は冬至なのでかぼちゃを使ったポターージュを合わせています。



クリスマスケーキは各国でいろい
ろな種類があります。
フランスではまきの形をしたクリ
ームケーキ「フッシュ・ド・ノエル」、
ドイツでは「シュトレン」という
焼き菓子、イタリアではドライ
フルーツがたくさん入った「パネト
ーネ」、イギリスでは香辛料やドライ
フルーツの入った「クリスマス・プ
ディング」など国によって様々です。



年越しそば

大晦日に年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

