



1	木	きょう 今日のコソメスープの中には、地元で育てられた白菜が入っています。旬の野菜が食べられるように、お味噌汁やスープなどは季節によつて中に入れる野菜を変えています。
2	金	きょう今日はすき焼きです。「すき焼き」という名前は、鍋の代わりに畑を耕すときに使う「すき」という農具を使って、金属のところを火にかけて肉や魚、豆腐などを焼いて食べたことから付けられたといわれています。また、今日の梅干しは給食センターで漬けた手作り梅干しです。柿なますの柿も九度山産です。
5	月	こまつなサラダには、小松菜とツナが入っています。小松菜は和歌山県でもたくさん作られている野菜で、冬に旬を迎えます。今日のようにサラダにしてもお味噌汁などに入れてもおいしい野菜です。
6	火	シチューには今日のように赤茶色をしたブラウンシチューと、白い色をしたクリームシチューがあります。小麦粉をバターで炒めてシチューのルーは作られますが、このとき焦げないように気を付けて作ると白いクリームシチューのルーになり、色がつくまでしっかり炒めるとブラウンシチューのルーになります。
7	水	きょう今日のお味噌汁には地元で育てられたさつまいもが入っています。さつまいもはビタミンCがたくさん含まれています。とれたてがおいしい野菜が多い中、さつまいもは収穫してから2～3週間おいておく方が甘みが強くなります。
8	木	和歌山県は、キウイフルーツの生産量が全国第3位です。ニュージーランドでたくさん作られていて、ニュージーランドの国鳥「キウイ」に見た目が似ていることが名前の由来です。キウイフルーツにはたくさんのビタミンC、カリウム、ビタミンE、食物せんいが含まれています。今日のキウイフルーツは九度山町で作られたものを使用しています。
9	金	かいそう海藻はわかめ、のり、こんぶ、ひじきなどたくさんの種類があり、日本では古くから親しまれています。カルシウム、亜鉛などのミネラルやビタミン類、食物せんいがたくさん含まれています。含まれるエネルギーが少なくヘルシーなことも特徴です。
12	月	さわらしゅん(おいしい時期)が2回ある魚といわれています。漢字で魚へんに春と書くこともあり、春が旬なのですが、卵を産む前の脂がのった冬の鯖もととてもおいしく、冬も旬といえます。
13	火	ポトフはフランスの家庭料理の一つで、大きめに切った野菜やお肉をじっくり煮込んだ料理です。本来は煮込んだ野菜やお肉を取り出し、切り分けてマスタードや塩をつけて食べるそうです。給食では温かいものを食べて欲しいので、普通のスープと同じようにお椀に盛りつけて、温かいスープと具と一緒に食べてくださいね。
14	水	あんかけ卵とじうどんは、普通のうどんのだしに片栗粉を加えて、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、温かいまま食べられるので、寒い冬におすすめです。
15	木	きょう今日のスープには「もずく」が入っています。もずくは海藻の仲間で、ヌルヌルとした「フコイダン」という成分が含まれています。フコイダンは食物せんいの仲間で、血液をサラサラにするはたらきがあります。
16	金	ごま あ はい 胡麻和えに入っている胡麻は、すりつぶしてあるので、より栄養が吸収しやすくなっています。胡麻には「セサミン」や「ゴマリグナン」という栄養素が含まれていて、体の余分な脂肪を分解はたらきがあります。また、今日のお味噌汁には、地元で作られた里芋が入っています。たくさん食べてくださいね！
19	月	きょう今日は、地元で育てられた大根や白菜がたくさん使われた献立です。地元で育てられた野菜は、お店で買うよりも安く、とれたてを食べられるので新鮮で、育ててくれた方の顔が見えるので安心です。また、旬の野菜は栄養価も高いので、たくさん食べてくださいね。
20	火	ふゆやさい冬野菜のクリームシチューには、普通のシチューには入っていない「かぶ」や「白菜」が入っています。冬野菜には体を温めるはたらきがあります。その時々旬の野菜をいただくことで、毎日を元気に過ごすことができますよ。
21	水	きょう今日は、一年の中で昼の長さが最も短くなる「冬至」です。冬至の日にかぼちゃを食べる風習が昔からあります。夏の強い日差しを浴びて栄養いっぱい育てたかぼちゃをいただくことで、体を強くして、寒い冬を風邪を引かずに元気に過ごせるといわれています。
22	木	ことし 今年はクリスマスを取ってケーキが登場します。クリスマスケーキは各国でいろいろな種類があります。フランスでは丸太の形をしたクリームケーキ「ブッシュ・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。



### 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

