

給食だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和3年12月発行

もうすぐ冬休みが始まります！

あっという間に、今年最後の月である12月になりました。今年はどうな1年だったでしょうか。さて、冬休みの間にはクリスマスや大晦日、お正月など、わくわくする楽しい行事がたくさんあります。ごちそうを食べる機会が増えたり、つい遅くまで起きてしまい、早起きできないことがあるかもしれません。

3学期に元気なスタートを切るためには、生活リズムを整えておくことが大切です。1日中だらだらと食べていたり、毎日夜遅くまで起きていたりしないように、規則正しい生活をこころがけるようにしましょう。

【生活リズムを整える6つのコツ】

<p>①起きたら日光を浴びる。</p>	<p>②朝ご飯を必ず食べる。</p>	<p>③決まった時間に食事をとる。</p>
<p>⑥寝る直前にデジタル機器を使わない。</p>	<p>⑤夜食は控える。</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫をしましょう。</p>	<p>④日中は適度に運動する。</p>

《給食で使用しているお米について》。

12月から令和3年度米になります。今回のお米は「青森県産、つがるロマン」です。こしひかりの孫であり、あきたこまちの子にあたる品種です。やさしく、あっさりとした味わいが特徴で、味・粘り・香り・柔らかさといった全体のバランスがとてもよいお米です。1年間、同じお米を使用します。



1月 献立掲示板

月	火	水	木	金						
<p>1年の計は元旦にあり</p> <p>物事を始めるには、まず最初にきちんと計画を立てることが大切という意味の故事成語です。どんな目標を掲げて、どんな年にしたいのか、ぜひじっくり考えてみてくださいね！</p>		<p>12 紅白なます</p> <p>縁起が良い紅白の水引きを、細く切った人参と大根で表現しています。お正月のおせち料理は、様々な願いが込められています。</p>	<p>13 りんごソース</p> <p>給食初登場のソースです。カリッと焼き上げた鶏肉に、玉ねぎ、トマト、りんごから作るフルーティーなソースがかけられます。さわやかな甘みが広がります。</p>	<p>14 小正月</p> <p>小豆がゆを食べて邪気を払い、一年を健康に過ごすという風習がある地域もあることから、給食では小豆を使って白玉ぜんざいを作ります。</p>						
<p>17 パリパリ ポテトサラダ</p> <p>きゅうりとキャベツ、赤玉ねぎのサラダに、油でカリッとパリパリに揚げたポテトが入ります。食感を楽しんでください。</p>	<p>18 鶏がら</p> <p>給食のスープは、給食室で鶏がらや豚骨からとっています。朝から調理員さんがコトコト鶏がらを火にかけて、アクを丁寧にとって美味しくスープを作ってくれます。</p>	<p>19 ちらしかまぼこ</p> <p>月に一度、かわいい形のかまぼこが汁物や和え物に入っているのに気づいていませんか？今月は、「雪だるま」の形です！探してみてくださいね。</p>	<p>20 米粉マカロニ</p> <p>「フジッリ」という形の米粉マカロニを使います。フジッリは、「らせん状」という意味で、クルクルとしています。味が絡みやすいので、サラダにもよく使われます。</p>	<p>21 ごぼう</p> <p>秋から冬にかけてが旬の野菜です。土の中で育った根この部分を食べます。食物繊維が豊富な根菜です。</p>						
<p>24 えびいもの 甘辛がらめ</p> <p>今月も富田林で収穫されたえびいもを使います。えびいもに片栗粉をまぶして油で揚げ、しょうゆと砂糖の甘辛いたれに絡めます。昨年も大好評でした。</p>	<p>25 白菜</p> <p>冬の定番野菜です。たんばくな味でどんな料理とも相性が良いです。サッと火を通すとサクとした食感、コトコト煮込むととろけるような食感。みなさんどちらが好きですか？</p>	<p>26 昔の給食</p> <p>24日から30日の学校給食週間にちなんで、昔の給食を再現してみました。明治時代から大正時代にかけての頃の給食です。</p>	<p>27 酢豚</p> <p>今月の酢豚は、豚肉を油で揚げずに、豚肉に油と片栗粉をまぶしてからオープンで焼き上げ、野菜あんを絡めます。豚肉のプルッとした食感が美味しいですよ。</p>	<p>28 みかんケーキ</p> <p>今月も富田林で収穫されたみかんを使ってケーキを作ります。生のみかんを使うことで、よりしっとりとした焼き上がりになります。</p>						
<p>31 シャイン マスカット</p> <p>上品な香りと大きな楕円形、皮が薄く皮ごと食べられるのが特徴です。甘みが強く、酸味が少ないので食べやすく、近年人気の品種です。</p>		<p>おせち料理に込められた願い</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>昆布巻</p> <p>昆布と「よるこぶ」をかけて、縁起がよく、おめでたい。</p> </td> <td> <p>田作り</p> <p>昔は田んぼの肥料としてカタクチイワシをまいたことから、一年の豊作を願って。</p> </td> <td> <p>数の子</p> <p>にしんの卵。たくさんのお卵があることから、子孫繁栄を願って。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>黒豆</p> <p>まめで健康に暮らせるように。</p> </td> <td> <p>海老</p> <p>海老のように腰が曲がるまで元気に暮らせるように。</p> </td> <td> <p>栗きんとん</p> <p>金色に輝き、お金のように見えることから、豊かな生活が出来るように。</p> </td> </tr> </table>			<p>昆布巻</p> <p>昆布と「よるこぶ」をかけて、縁起がよく、おめでたい。</p>	<p>田作り</p> <p>昔は田んぼの肥料としてカタクチイワシをまいたことから、一年の豊作を願って。</p>	<p>数の子</p> <p>にしんの卵。たくさんのお卵があることから、子孫繁栄を願って。</p>	<p>黒豆</p> <p>まめで健康に暮らせるように。</p>	<p>海老</p> <p>海老のように腰が曲がるまで元気に暮らせるように。</p>	<p>栗きんとん</p> <p>金色に輝き、お金のように見えることから、豊かな生活が出来るように。</p>
<p>昆布巻</p> <p>昆布と「よるこぶ」をかけて、縁起がよく、おめでたい。</p>	<p>田作り</p> <p>昔は田んぼの肥料としてカタクチイワシをまいたことから、一年の豊作を願って。</p>	<p>数の子</p> <p>にしんの卵。たくさんのお卵があることから、子孫繁栄を願って。</p>								
<p>黒豆</p> <p>まめで健康に暮らせるように。</p>	<p>海老</p> <p>海老のように腰が曲がるまで元気に暮らせるように。</p>	<p>栗きんとん</p> <p>金色に輝き、お金のように見えることから、豊かな生活が出来るように。</p>								