



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和5年12月発行

いよいよ12月です。今年も残すところあとわずかになりました。朝夕の冷え込みも厳しくなり、体感でも「冬」がきたと感じる時期です。寒くなると体調を崩したり、風邪をひいたりすることが増えます。体調よく過ごすためにはこまめな手洗い、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、体の休養が大切です。

❄️❄️❄️❄️ 栄養バランスのとれた食事を ❄️❄️❄️❄️

寒さを乗り切る体力をつけるためには、好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン類、体を作るもとになるたんぱく質を十分にとり、体を温めてくれる脂質も適度にとりましょう。

<p>かぜに負けない抵抗力をつけよう (ビタミンA、C)</p>	<p>しっかり食べて体を作ろう (たんぱく質)</p>	<p>体を温めよう (脂質)</p>

年越しそば

大晦日には、年越しそばを食べる風習があります。そばのように、細く長く生きられますようにという願いが込められています。そば粉には、鉄、ビタミンB群、また体内では作る事の出来ない必須アミノ酸も含まれています。そば粉に含まれる水溶性成分のルチンは、血管を丈夫にしたり、血圧を下げる働きがあります。



1月 献立掲示板

月	火	水	木	金
お正月に食べる おせち料理				
<p>おせち料理とは、もともとは季節の変わり目の「節日（せちにち）」に、神様に供える食べ物である「御節供（おせちく）」が略されたものです。</p> <p>その後、特に大切な節日のお正月のみ「おせち料理」とよばれるようになりました。</p> <p>おせち料理の一つひとつには意味があり、願いが込められています。</p> <p>また、家庭や地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。</p>				
		<p>10 お正月献立</p> <p>鱈やれんこんといったお節料理に使われる縁起の良い食材をちりばめました。2024年が良い年になりますように。</p>	<p>11 塩じゃが</p> <p>じゃがいもの表面をきれいに洗って皮付きのままカットして、オーブンで焼きます。</p>	<p>12 ポークビーンズ</p> <p>代表的なアメリカの家庭料理です。本場アメリカでは白いんげん豆を使うのが一般的です。</p>
		<p>15 小正月献立</p> <p>正月(大正月)に対して旧暦の1月15日を小正月といい、小豆がゆを食べ1年の健康を願います。小豆入りの「ういろう」を作ります。</p>	<p>16 白菜</p> <p>「八宝菜」のひとつ品に白菜が100gも入っています。葉野菜は熱を加えると縮んで食べやすくなります。</p>	<p>17 給食味めぐり 兵庫県</p> <p>「姫路おでん」はうずら卵、厚揚げ、ごぼう天、平天、人参、じゃがいも、こんにゃくとたくさんの具材をじっくり煮込みます。</p>
<p>22 チキンライス</p> <p>日本で明治時代に生まれた洋食です。大正時代までは塩こしょうだけで味付けしたものや、ハムを使ったものなどが混在していました。</p>	<p>23 金柑</p> <p>皮ごと食べられるひとロサイズのかんきつです。お節料理の甘露煮でもおなじみです。</p>	<p>24 ちりめんじゃこ</p> <p>マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシの稚魚です。骨も丸ごと食べるので、カルシウムをたっぷりとることができます。</p>	<p>25 揚げ焼き</p> <p>揚げ焼きは少ない油で焼くように揚げる調理法です。薄くして火通りの良い食材の調理に向いています。</p>	<p>26 いか</p> <p>足が10本に見えますが、8本が足でそれより長い2本は触腕です。触腕は手のような役割をしますが、味は足と同じです。</p>
<p>29 高野豆腐</p> <p>高野山が発祥地のため、この名が付いています。凍らせて乾燥させた保存食でもあります。</p>	<p>30 貝柱</p> <p>帆立貝は二枚貝です。二枚の貝殻を開閉する筋肉が、貝柱です。</p>	<p>31 ランチパン</p> <p>ミンチカツ、キャベツのソテー、マッシュポテト、チーズでオリジナルの食べ方を楽しめます。もちろん、一品ずつ味わうのもおすすめです。</p>	<p> 手洗いを忘れずに!</p> <p>手や食べ物を通して体内に侵入するノロウィルスと、咳やくしゃみの飛沫が体内に侵入するインフルエンザが、冬に多い感染症です。</p> <p>手洗いやうがいがある程度予防できます。</p>	