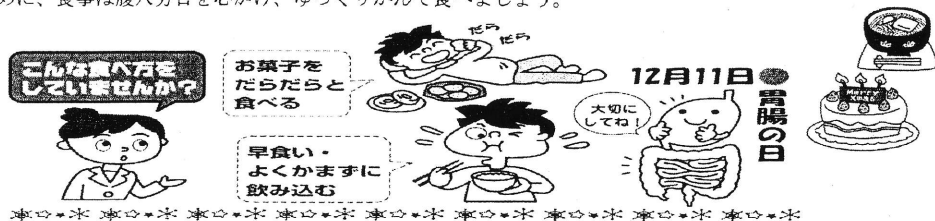


12月 給食だよ!



平成26年12月2日
高岡市立木津小学校

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えます。おいしいものはつつい食べ過ぎてしまいがちです。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりかんで食べましょう。



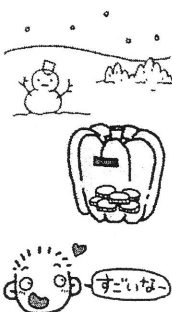
冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。

こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにしたりと、かぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちゃは夏にとれますが、皮があつくてかたいので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。

昔の人は、「冬至（1年で一番昼が短い）」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵です。



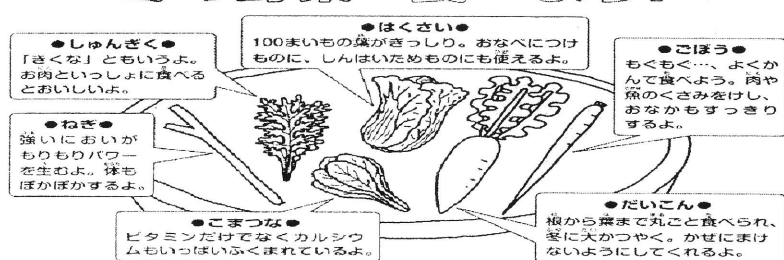
あったかいココアのもものがたり

ココアやチョコレートは「カカオ豆」から作られます。カカオ豆のふるさと、南アメリカのジャングル。南アメリカの人は、いにおいがして飲むと元気が出るこの豆を神様からのおくりものとして大切にしてきました。お金としても使われていたそうです。

今から500年ほど前、スペイン人によってヨーロッパに伝えられましたが、とても苦く、はじめはどうやって食べたらよいのかわかりませんでした。やがて豆をすりつぶして湯に入れ、砂糖をたっぷり加えた「チョコレート」ができましたが、とてもドロドロしていて、しかも飲めるのは、王さまや貴族など限られた人たちだけでした。

それから300年後、オランダのバンホーテンさんの発明で、今のようにサラサラしてお湯に溶かして飲めるココアができました。さらにチョコレートも飲み物から食べ物と変わっていったのです。

冬の野菜を食べよう!



12月の献立予定表

日	曜	主食	飲物	副食献立
1	月	学習発表会 繰替休業		
2	火	赤飯	牛乳	鯖のホイル焼き かぶの色とり 芋の子汁 みかん <創校記念式>
3	水	米粉入りパン	牛乳	ごまごまチキン キャベツとブロッコリーのサラダ コーンチャウダー
4	木	食パン	牛乳	変わりミートローフ フルーツヨーグルトあえ 白菜スープ
5	金	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き お酢合い <郷土食献立> じゃが芋とわかめの味噌汁 国吉りんご ふりかけ
8	月	ごはん	牛乳	えびシューマイ ほうれん草のピーナッツあえ 麻婆豆腐
9	火	食パン	牛乳	高岡元気コロッケ ブロッコリーの胡麻あえ 肉団子スープ 干しプルーン
10	水	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 小松菜のコーンあえ 大漁鍋 りんご
11	木	1/2コッペパン	牛乳	チーズエッグ 大根サラダ ソフト麺のミートソースかけ
12	金	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 小松菜としめじのゆず風味あえ おでん
15	月	冬野菜の カレーライス	牛乳	オムレツ 変わり漬け 国吉りんご
16	火	揚げパン	牛乳	豚肉のジャンロー 海藻サラダ マカロニスープ 新幹線ゼリー
17	水	ごはん	牛乳	竹輪の石垣揚げ 煮豆 大根のそぼろ煮 味付けのり
18	木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草ときのこの胡麻味噌あえ ほうとう鍋 いちごムース
19	金	高岡薬膳丼	牛乳	小松菜ののりあえ きくらげのスープ みかん <高岡食19丼献立>
22	月	クリスマス ライス	牛乳	若鶏肉のレモン焼き 野菜のピーナッツあえ 卵スープ ミニクリスマスケーキ <クリスマス献立>

～お知らせ～

☆今月の食19丼は19日(金)「高岡薬膳丼」です。
☆12月5日(金)・8日(月)・9日(火)と豆つまみ大会を行います。
給食委員会が「正しいはしの持ち方」を理解して、はしを使ってほしい思いから企画しました。
この機会に、ご家庭でも話題にいただき、子供さんのはしの持ち方をみていただけたらと思います。
☆12月12日(金)に2年生と5年生が育てた「木津大根」を給食のおでんに使います。

