



月	火	水	木	金																	
<p>(★15日のつづき) 日本味めぐり ~滋賀県~ ②</p> <p>今日は、さばの文化干し焼きにしました。また、湖北地方には白菜の葉を1枚ずつはがして、とうがらしや昆布と漬け込んだ「白菜のたたみ漬け」という郷土料理があり、冠婚葬祭などの行事には欠かせない一品です。今日は赤とうがらしを使わずに塩昆布と和えた白菜の塩昆布あえにしました。打ち豆汁は「打ち豆」を里いもなどと一緒に煮たみそ汁です。打ち豆とは、大豆を蒸して、木づちでつぶし乾燥させた食品です。火の通りがよく、豆に味が良く染みこむという特長があり、滋賀県をはじめ、北陸地方や東北地方でも保存食として使われている地域があります。</p>			<p>打ち豆</p>	<p>琵琶湖 SHIGA</p>	<p>1 さけ (鮭)</p> <p>さけの身は赤っぽい色をしています。が、実は白身魚の仲間です。さけのエサとなるエビやプランクトンに赤い色素が含まれているため、それを食べている鮭の身も赤くなります。</p>																
<p>4 とり肉のケチャップソースかけ</p> <p>とり肉をからあげにし、ケチャップ、ウスターソース、さとうで作った少し甘めのケチャップソースをかけて作りました。※紙面下にレシピをのせたので、おうちの方と一しょに作ってみてください。</p>	<p>5 弁当の日</p>	<p>6 ほうれんそうの磯香あえ</p> <p>ゆでたほうれんそうに、ちぎった焼のりをまぜて、めんつゆで和えたシンプルな和え物です。のりが加わるだけで風味が良くなります。ぜひ、お家でも作ってみてください。</p>	<p>7 とんこつしょうゆラーメン</p> <p>とんこつスープと、しょうゆを合わせた、とんこつしょうゆラーメンです。給食なので比較的あっさりしていて、みんなに食べやすくなっています。</p>	<p>8 寒くても牛乳を飲もう</p> <p>牛乳には骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれていて、他の食品に比べて吸収率も良いため、寒い季節もしっかり飲みましょう。※牛乳アレルギーや体質に合わない人は他の食品でカルシウムをとりましょう</p>																	
<p>11 小松菜</p> <p>小松菜は一年中出回っていますが、旬は冬です。寒さに強く、霜が降りた後に甘味が増し、葉もやわらかくなっておいしくなります。主に関東地方で栽培がさかんです。</p>	<p>12 豆乳</p> <p>豆乳は、ゆでた大豆をすりつぶし、しぼった汁です。豆乳に、にがりを入れて固めると豆腐になります。今日は体があたたまる、白菜の豆乳シチューにしました。</p>	<p>13 ビタミンの日</p> <p>今日はビタミンの日だそうです。ビタミンは13種類あり、他の栄養素の働きを助けてくれます。ビタミンの多くは体内で作ることができないので、食事での必要があります。</p>	<p>14 スパゲティ</p> <p>イタリア語で「ひも」を意味するSPAGOが名前の由来の Pasta です。Pasta は他にも、ペンネやラザニアなどが有名ですが、イタリアには何百種類もの Pasta があります。</p>	<p>15 日本味めぐり ~滋賀県~ ①</p> <p>日本最大の湖、琵琶湖を抱える滋賀県には、鯖を使った郷土料理が多く、若狭湾でとれた海産物を運ぶための道は「鯖街道」と呼ばれてきました。(★紙面上部②へつづく)</p>																	
<p>18 みかん</p> <p>みかんのおいしい季節です。ビタミンCが豊富で、手で皮がむけて手軽に食べられるので、ぜひ、おうちでも食べてもらいたい果物です。ビタミンCは風邪の予防にも効果的です。</p>	<p>19 にんじん</p> <p>にんじんは、お店に1年中ありますが、本来は秋から冬にかけてが旬です。体の成長を助けたり、目のはたらきをよくしたりするカロテンが多く含まれていて、彩りもきれいです。</p>	<p>20 チョレギサラダ</p> <p>焼肉店でもおなじみのサラダですが、実は日本で考えられた韓国風のサラダで、韓国にはないそうです。ごま油と焼きのりの風味がおいしい人気のサラダです。</p>	<p>21 クリスマス献立</p> <p>今日は、ソフトフランスパン、もみの木の形のドミグラスソースハンバーグ、ポターージュ、サラダ、チョコケーキで、少し早めですがクリスマス風の献立にしてみました。</p>	<p>22 冬至のかぼちゃ</p> <p>今日は一年で最も夜が長く、昼が短い冬至です。昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないとの言い伝えがあります。今日の給食は、かぼちゃひき肉フライにしました。</p>																	
<p>25 おでん</p> <p>豆腐を竹串にさして焼いた豆腐田楽がルーツといわれています。その後、みそを塗った味噌田楽が広まり、江戸(東京)では現在のような煮込みおでんが生まれたそうです。</p>	<p>26 もういくつ寝ると...</p> <p>明日からいよいよ冬休みですね。寒いからといって家の中で過ごし、ついつい食べすぎてしまいがちです。元気に新年を迎えられるよう、体調管理に気をつけましょう。</p>	<p>LET'S TRY とり肉のケチャップソースかけ【4人分】 ※レシピは給食の分量のため、ご家庭で作る場合は量や大きさはお好みで</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="5">材料</td> <td>・とり肉切身 (ムネorモモ) 50g 4枚</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・塩 少々</td> <td rowspan="5">A</td> <td>・ウスターソース 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・こしょう 少々</td> <td>・トマトケチャップ 大さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>・かたくり粉 適量</td> <td>・さとう 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・あげ油</td> <td>・水 大さじ2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> フライパンにAを合わせて加熱し、煮立ったら火を止める。 とり肉は塩・こしょうで軽く下味をつけ、かたくり粉をつけて油でカラッと揚げる。 ②を①のフライパンに入れ、たれをからめる。 			材料	・とり肉切身 (ムネorモモ) 50g 4枚			・塩 少々	A	・ウスターソース 大さじ1	・こしょう 少々	・トマトケチャップ 大さじ1と1/2	・かたくり粉 適量	・さとう 大さじ1	・あげ油	・水 大さじ2				
材料	・とり肉切身 (ムネorモモ) 50g 4枚																				
	・塩 少々	A	・ウスターソース 大さじ1																		
	・こしょう 少々		・トマトケチャップ 大さじ1と1/2																		
	・かたくり粉 適量		・さとう 大さじ1																		
	・あげ油		・水 大さじ2																		