



令和7年度

12月号

## おいしくね!!



佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
1 みかん	2 朝ごはん	3 もち麦ごはん	4 食品口スをへらそう	5 れんこん
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、おうちでも食べてほしい果物です。ビタミンCは、風邪の予防にも効果的です。	みんなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか。朝ごはんを食べると、頭と体が目覚め、運動や勉強をがんばる力になります。なるべく同じ時間に起きる習慣をつけ、朝ごはんを食べましょう。	給食のもち麦ごはんには、栃木県産の「もち綿香」という品種の大麦を使っています。不足しがちな食物せんいが豊富で、プチプチとした触感が特徴です。	まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品口スといいます。食品口スを減らすために、給食時間にできることは、みなさんができるだけ残さずに食べることです。	れんこんはバスの地下茎で、沼の中で育ちます。穴があいているので、「先を見通す」ことに通じ、昔から縁起が良いとされ、お祝い料理などにも使われます。今日はきんぴらにしました。
8 すきやき	9 寒い冬でも手洗いを	10 白菜	11 Q食クイズ	12 日本味めぐり～鹿児島県～①
今日は寒くなって甘みを増したねぎや白菜に、ぶた肉、とうふ、しらたきなどを加えて、すきやきにしました。昔、鉄板の代わりに「鋤」という農具の上で焼いたのが語源といわれています。	気温が低い冬は、インフルエンザやかぜが流行します。かぜを防ぐためには、手洗い・うがいをきちんとすることが大切です。水が冷たい冬でもしっかり手を洗いましょう。	冬の野菜としておなじみの白菜。今月は給食でもたくさん取り入れています。95%が水分ですが、塩分の取りすぎを防いでくれるカリウムが多くふくまれています。	今日のサラダのマカロニもパスタですが、イタリアにはおよそ何種類くらいのパスタがあるでしょう。 ①50種類 ②500種類 ③5000種類 (答えは紙面下)	令和3年10月の北海道から始まつた日本味めぐりも、今日の鹿児島県で最後になります。鹿児島県は、養殖ぶりの生産量が全国1位です。 (紙面下部②につづく)
15 ジャガイモ	16 ヨーグルト	17 にらまんじゅう	18 豆乳	19 ひじき
じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。しかも、でんぶんに守られているため、他の野菜と比べて、熱を加えてもビタミンCがこわれにくいという特長があります。	ヨーロッパのブルガリア共和国には、古くからヨーグルトを食べていた村があり、その村には長生きの人が多かつたため、ヨーグルトは健康に良い食品だと世界中に広がりました。	栃木県は全国有数の二郎の産地で、特に鹿沼市などで生産が盛んです。にらまんじゅうは、二郎や豚ひき肉を餃子の皮に丸く包んだ中国料理です。今日の二郎も栃木県産を使用しています。	豆乳は、ゆでた大豆をすりつぶして、しぶった汁です。豆乳に、凝固剤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てみました。	ひじきは海藻の中でカルシウムを一番多く含んでいます。カルシウムは骨の成長にかかせない栄養素です。アレルギーや体质で牛乳が飲めない人は、特に積極的にとりたい食品です。
22 冬至のかぼちゃ	23 しっかり食べてかぜ予防	24 ポークチャップ	25 クリスマス献立	26 もういくつ寝ると…
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いう言い伝えがあります。今日の給食は、かぼちゃコロッケにしました。	寒い冬は、体調を崩しやすい季節です。かぜに負けない体を作るために、主食のごはんやパン、肉や魚などのおかず、ビタミンの多い野菜のおかずを好きらいしないで、しっかり食べましょう。	10月に初登場したポークチャップ。今回はピーマンを抜いてみました。給食では、同じ料理でも季節や組み合わせによって材料を変えたり、みなさんの反応を見て改良したりしています。	今日はフライドチキンや豆乳クリームがのったいちごプリンなど、クリスマスらしい献立にしてみました。いちごプリンのカップはクリスマスデザインで5種類のイラストがあります。	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はかり過ごし、つい食べすぎてしまがちです。元気に新年を迎えるよう、体調管理に気をつけましょう。
(*12日のつづき) 日本味めぐり～鹿児島県～②				
今日は食べやすいぶりフライにしました。鹿児島県で「つけあげ」と呼ばれるさつま揚げは、おかずやおつまみ、おやつとして愛される県民のソウルフードです。今日はさつま揚げとキャベツやにんじん、生産量3位のピーマンを使った炒め物にしてみました。鶏の飼育が盛んな鹿児島県は、「さつま地鶏」や「黒さつま鶏」などのブランド鶏があり、さまざまな鶏料理が親しまれています。今日のさつま汁は、鶏肉を使った具だくさんのみぞ汁で、古くは特別な日の料理でしたが、現在ではからだが温まるため、寒い冬によく食べられています。				
<p>KAGOSHIMA</p> <p>[11日] Q食クイズ答え：② イタリアにはパスタの種類が500種類くらいあるといわれています。</p>				