



月	火	水	木	金
<p>2 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>3 弁当の日</p>	<p>4 たら (鱈)</p> <p>たらは漢字で魚へんに雪と書く通り、雪のちらつく冬が旬の白身魚です。今日は、すけとうだらをカレー粉としょうゆで下味をつけて竜田揚げにしました。</p>	<p>5 ツナ </p> <p>ツナは英語でtunaといい、まぐろの仲間のことをいいます。ツナ缶には、キハダマグロや、カツオが使われています。今日は海藻や、キャベツ、きゅうりを合わせてサラダにしました。</p>	<p>6 キャベツの塩こんぶあえ </p> <p>キャベツときゅうりをゆでて、塩こんぶ、ごま油、塩で和えた和え物です。こんぶのうま味と、ごま油のコクで野菜がおいしくなります。ぜひ、おうちでも作ってみてください。</p>
<p>9 Q食クイズ ~その1~</p> <p>さばの脂は、血液をサラサラにする以外に、どんな働きがあるでしょう。</p> <p>① 脳のはたらきを活発にする ② 骨を丈夫にする ③ 持久力がつく (答えは紙面右下)</p>	<p>10 Q食クイズ ~その2~</p> <p>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。</p> <p>①50種類 ②500種類 ③5000種類 (答えは紙面右下)</p>	<p>11 たらまんじゅう </p> <p>栃木県は全国有数のニラの産地で、特に鹿沼市などで生産が盛んです。にらまんじゅうは、ニラや豚ひき肉を餃子の皮に丸く包んだ中国料理です。今日のニラも栃木県産を使用しています。</p>	<p>12 豆乳</p> <p>豆乳は、水にひたした大豆をすりつぶして絞った汁で、無調整豆乳とも言い、今日のシチューにも使われています。それに対して、飲みやすく甘さや味をつけたものを調整豆乳といいます。</p>	<p>13 日本味めぐり ~徳島県~ ①</p> <p>阿波踊りで有名な徳島県は、かんきつ類の「すだち」の生産量が全国1位です。今日は揚げた鶏肉に、すだち果汁をかけた、とり肉のすだちソースかけにしました。(紙面下部②につづく)</p>
<p>16 小松菜 </p> <p>小松菜は一年中出回っていますが、旬は秋から冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。アクが少なく食べやすく、関東ではお雑煮にも欠かせない野菜です。</p>	<p>17 白菜 </p> <p>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。</p>	<p>18 とり肉のすきやき </p> <p>以前、日本味めぐりの愛知県の人に、「かしのひきずり」という名前が登場した料理です。牛肉や豚肉を使ったすきやきに比べるとあっさりしているので、たくさん食べられそうですね。</p>	<p>19 Q食クイズ ~その3~</p> <p>ごま油は、炒ったごまをしぼったものですが、200gのごま油1本を作るのに必要なごまは約何粒でしょう。</p> <p>① 4千粒 ② 8万粒 ③ 16万粒 (答えは紙面右下)</p>	<p>20 冬至のかぼちゃ </p> <p>明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、かぼちゃひき肉フライにしました。</p>
<p>23 ヨーグルト </p> <p>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ったため、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。</p>	<p>24 グリルドハーブチキン </p> <p>パセリ、セージ、ローズマリー、タイムなど、何種類ものハーブや、チーズの入ったパウダーに鶏肉を漬けてこんでオープンで焼きました。ハーブを使うことでワンランク上の料理になります。</p>	<p>25 Q食クイズ ~その4~</p> <p>今日は豚肉ともやしの炒め物が出ますが、「もやし」はどこで作られているでしょう。</p> <p>① 畑 ②工場 ③ビニールハウス (答えは紙面右下)</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ばかり過ごし、つい食べすぎてしまいがちです。げんき、しんねん、むか、たいちようかん、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></p>
<p>(★13日のつづき) 日本味めぐり ~徳島県~ ②</p> <p>けんちゃん煮は、豆腐や根菜類がたくさん入った郷土料理です。中国から伝わったしょうじんにやうり、ふちやうり、せつ、かまくら、けんらうじ、しんぎょうそう、つく、いたことに由来する説があるそうです。また、県西部に位置するつぎ町では、太い麺が特徴の半田そうめんが有名なので、そうめんのすまし汁にしてみました。</p>			<p> TOKUSHIMA</p> <p>すだち </p> <p>阿波踊り </p>	
			<p>26 Q食クイズの答え</p> <p>9日：① さばなどの青魚に多く含まれるDHAには脳を活発にしてくれるはたらきがあります。</p> <p>10日：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> <p>19日：③ 200gの純正ごま油1本作るのに使われるごまは、約16万粒です!!</p> <p>25日：② もやしは、工場内で発芽させた豆を、暗い部屋に移し、水だけを与えて約10日間で収穫できます。</p>	