



12月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校

こんげつ じばさんぶつ
今日の地場産物

エテガレイ ツバス
カマス

舞鶴のさかな

1(金) パン
カレーミートサンド
かぶの米粉クリームスープ

金曜日はカレーの日

4(月) ごはん ふりかけ
ツバスの甘辛ソースかけ
さつま汁

ツバス

5(火) キムチチャーハン
エテガレイの唐揚げ
春雨スープ

エテガレイ

6(水) 全粒粉パン
ビーフシチュー
ブロッコリーサラダ

全粒粉とは小麦をまるごと粉にしたものです。小麦粉だけより、もちもち感は少なくなりますが、食べごたえがあり、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富です。

7(木) 麦ごはん
豚肉の生姜炒め
即席漬け
じゃがいものみそ汁

8(金) セレクト揚げパン
グリーンサラダ
コーンたまごスープ

セレクト給食

- ・コーヒーミルクあげパン
- ・黒糖きなこあげパン
- ・コッパンと
- ・はちみつ&マーガリン

11(月) ごはん
ゴマとんかつ
添え野菜・ソース
茎わかめのみそ汁

12(火) 大根ごはん
カマスの唐揚げ
味噌ワタンスープ

<大根ごはん>
旬の大根をまるごと使っています。

カマス

13(水) 黒糖パン
セレクトおかず
コンソメスープ

セレクト給食

- ・鶏肉のマヨチーズ焼き
- ・鮭のマヨチーズ焼き

14(木) 麦ごはん
冬野菜のマーボー
大豆とさつまいもと
煮干しの揚げ煮

<冬野菜マーボー>
冬野菜は寒さによって、いつそうあまく、おいしくなります。

15(金) 小型パン ジャム
きつねうどん
大根サラダ

<きつねうどん>
油揚げがキツネの好物とされていることに由来する。また油揚げの色、形がキツネがうずくまる姿に似ているからともいう。

18(月) 冬至献立 ごはん
サバのみそ煮
おかか和え
かぼちゃ入りけんちん汁
みかん

『ん』がつくものは、何が入っているかな？

19(火) チキンライス
じゃがいものチーズ煮
たまごスープ
手作りカップケーキ

2学期最後の給食。手作りデザートが つきます。

毎月19日は食育の日

今年の冬至(とうじ)は12月22日です!

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。そのため、冬至をすぎると、翌日からだんだんと日が長くなっていきます。

冬至には『ん』のつくものを食べると『運』を呼び込めると言われています。『ん』の付く縁起の良いといわれる食べ物には、『なんきん(かぼちゃ)』、『うどん』、『にんじん』、『れんこん』、『きんかん』、『ぎんなん』、『寒天(かんてん)』、『だいこん』、『みかん』などがあります。『ん』の付くものを食べることを『運盛り』と言い、縁起を担いでいたそうです。縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。

冬至で食べる食べ物の中で有名なものに『かぼちゃ』があります。縁起が良いだけでなく、かぼちゃを食べると、厄よけ、カゼをひかないと言われていいます。かぼちゃにはビタミンAがたっぷり含まれています。かぼちゃのオレンジ色は『カロテン』という色素で、食べると体内でビタミンAに変わります。ビタミンAには、粘膜などを強くして、免疫力を高め、風邪予防になります。また、目の疲れや皮膚の乾燥を防ぐ働きもあります。かぼちゃの本来の旬は夏ですが、硬い皮に守られているため長期保存ができます。昔は冬に食べられる野菜が少なかったため、ビタミンを補給できる貴重な野菜でした。

また、『冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない』という言葉があります。かぼちゃを食べ、夜はゆず湯に入るのもいいですね。

冬でも牛乳を残さず飲みましょう!

給食の牛乳は、みなさんに必要な栄養をバランス良く取れるように毎日ついています。牛乳のカルシウムは他の食品に比べて体への吸収率が高いです。カルシウム不足になると、骨や歯が弱くなるだけでなく、気持ちがイライラし、集中力が続かなくなることもあります。寒くなると飲みにくくなりますが、残さず飲みましょう。

※牛乳は毎日つきます。

月曜 — ごはん	火曜 — 加工ごはん	水曜 — 加工パン	木曜 — 麦ごはん	金曜 — 規格パン
----------	------------	-----------	-----------	-----------