

# 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



<p>3(月)</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>あまから ツバスの甘辛ソース</p> <p>こまつな 小松菜のみそ汁</p> <p>ツバス</p>	<p>4(火)</p> <p>チキンライス</p> <p>いも じゃが芋のチーズ煮</p> <p>たまご 卵スープ</p>	<p>5(水)</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>6(木)</p> <p>むぎい 麦入りごはん</p> <p>ふゆやさい まーぼ 冬野菜の麻婆</p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>&lt;冬野菜マーボー&gt; 冬野菜は寒さによって、 いっそうあまく、おいしくなり ます。白菜やかぶが入った マーボーです。</p>	<p>7(金)</p> <p>カレーミートサンド</p> <p>かぼちゃ 南瓜のポターージュ</p> <p>金曜日はカレーの日</p>
<p>10(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き</p> <p>つみれ汁</p>	<p>11(火)</p> <p>だいこん 大根ごはん</p> <p>からあ サゴシの唐揚げ</p> <p>さつま汁</p> <p>&lt;大根ごはん&gt; 旬の大根をまるごと使って います。</p> <p>サゴシ</p>	<p>12(水)</p> <p>ぜんりゅうふん 全粒粉パン</p> <p>シェパードパイ風く新&gt;</p> <p>たまご コーン卵スープ</p> <p>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、もちもち感が少なくなります が、食べごたえがあり、食物纖 維・ビタミン・ミネラルが豊富で</p>	<p>13(木)</p> <p>むぎい 麦入りごはん</p> <p>しょうがに サバの生姜煮</p> <p>かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮</p> <p>みかん</p> <p>冬至献立</p>	<p>14(金)</p> <p>こがた 小型パン</p> <p>リンゴジャム</p> <p>みそラーメン</p> <p>きぼ 切り干し大根のナムル</p> <p>『ん』がつく食材は、 何が入っているかな？</p>
<p>17(月)</p> <p>カレーライス</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>ふくじんづけ 福神漬</p> <p>チョコムース</p>	<p>18(火)</p> <p>キムタクごはん</p> <p>からあ エテガレイの唐揚げ</p> <p>はくさい 白菜のみそ汁</p> <p>エテガレイ</p>	<p>19(水)</p> <p>あじつ 味付けパン</p> <p>クリスマスおかずセレクト (フライドチキン・ローストチキン)</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>ミネストローネ</p> <p>食育の日</p>	<p>冬でも牛乳を残さず飲みましょう！</p> <p>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けています。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 力が続きにく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。</p>	

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』のつ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』のつくものを食べると『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、夜はゆっくりゆず湯に入るのもいいですね。

※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	—	麦入りごはん	金曜	—	規格パン
----	---	-----	----	---	-------	----	---	------	----	---	--------	----	---	------