



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

急に寒さが厳しくなってきました。気温に体がなじまず、体調を崩す人もいます。上手に重ね着をして、気温に合わせて衣服を調節できるようにしましょう。

また、インフルエンザにかかる人も増えてきています。冷たさに負けずにしっかり手を洗い、寒くても換気をして、必要な時には消毒やマスクをするようにしましょう。また、自分の免疫力を高めるために、バランスのとれた食事をきちんと食べて、夜はしっかり眠るようにしましょう。

冬の野菜が出回るようになりました。給食でも、白菜や水菜、アレッタ、カリフラワーなど、これからは旬の食べものを使う予定です。

お楽しみに♪



12月のこんだて紹介



中学校3年生 リクエストメニュー

今月も、少しずつ取り入れる予定です。

6日…「納豆みそ」

12日…「カレーうどん」

13日…「サバのみそ煮」

15日…「イカのゆず風味」 お楽しみに♪

人気料理

「手作りりんごジャム」

「手作りりんごジャム」は、調理員さんたちが作ってくれます。朝から、たくさんりんごを洗って、小さく切って、さとうと一緒に、焦がさないように、ゆっくり煮詰めます。

りんごは、「ふじ」という品種を使います。国内で収穫されるりんごの半分以上を占める、人気の品種です。

さとうは、お菓子づくりにも使われるグラニュー糖を使います。上品な甘さがあり、料理をつややかに仕上げます。

7日の給食に登場します。お楽しみに♪



12月22日は、「冬至」です♪

「冬至」は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。

冬至の日には、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ったり、

かぼちゃを食べたりする習慣が知られています。こうした習慣には、ゆずの皮から出る精油で冬の乾燥から肌を守ったり、栄養のあるものを食べて風邪をひかないようにしたりする、昔の人の知恵が込められています。

給食では、15日に冬至にちなんだ「イカのゆず風味」と、『ん』がつく食べものがたくさん入った「冬至のみそ汁」を、予定しています。お楽しみに♪



旬の野菜「アレッタ」♪

アレッタは、ブロッコリーとケールを合わせた品種で、津市で開発され、平成23年に品種登録された野菜です。

苦味もアクもなく、茎には甘味があり、ゆでたり、炒めたり、天ぷらにしたりと、いろいろな料理で楽しめます。

見た目はブロッコリーに似ていますが、ブロッコリーよりも多くのカロテンやビタミンが含まれています。

給食では、7日に、白菜やカリフラワーと一緒にサラダにします。旬のおいしさを味わいましょう♪

