

月	火	水	木	金
<div><p>1</p></div> <p>かぶは、冬が旬の淡色野菜です。春の七草のひとつとしても知られ、「すずな」とも呼びます。ビタミンCが多く、風邪などにかかりにくいよう、体を強くしてくれる働きがあります。これからの寒い季節に、食べるとよいですね。</p>	<div><p>2</p></div> <p>昆布は、海で育つ海そうです。真昆布や日高昆布などの種類があり、だしをとったり、そのまま食べたりして、使われています。カルシウムや鉄分などが多いので、しっかり食べてほしい食べものです。</p>	<div><p>3</p></div> <p>サワラは、サバ科の魚です。大きさによって名前が変わる出世魚のひとつで、60cmより大きいものがサワラと呼ばれます。身がやわらかく、焼き魚や竜田揚げなどに使われます。寒くなると脂がのって、おいしくなります。</p>	<div><p>4</p></div> <p>津ギョウザは、給食の人気メニューのひとつです。大きな皮で、豚肉をメインにした具を包んで、油で揚げます。ひとつずつ給食室で作る、調理員さんたちの手作りです。よく味わって、いただきましょ</p>	<div><p>5</p></div> <p>日野菜は、滋賀県の日野町が原産の、かぶの仲間です。葉の軸や、根が赤紫色をしていることが特徴で、漬物にすることが多いです。日野菜の漬物は、薄紅色に染まることから、「桜漬」とも呼ばれています。</p>
<div><p>8</p></div> <p>かしわとは鶏肉のことです。じゅんじゅんは、滋賀県の郷土料理の一つです。鶏肉をはじめとした具材を鍋に入れ、甘辛く味付けして煮込んだ料理で、具材を入れる時の音から名前が付いたと言われています。</p>	<div><p>9</p></div> <p>サケは、川で生まれて海で成長し、生まれた川に戻ってくる魚です。北海道や東北では、秋になると産卵のために川を上るサケが見られます。海に行かず、ずっと川で暮らすサケもいて、ヤマメやヒメマスなどと呼ばれています。</p>	<div><p>10</p></div> <p>ふろふき大根は、体が温まる冬の一品として知られています。冬にたくさん収穫された大根を厚く切り、昆布などのだし汁で、時間をかけてやわらかく煮込みます。給食では、味付けが薄いので、ゆずみそをかけて食べましょう。</p>	<div><p>11</p></div> <p>パクソは、インドネシアの料理のひとつです。牛肉で作った肉団子のことで、めん類や野菜と一緒に、スープに入れていることが多いです。他の肉から作る肉団子よりも かたくなことが特徴です。しっかりかんで味わいましょう。</p>	<div><p>12</p></div> <p>アレッタは、津市の久居地区で開発された野菜です。苦味もアクもなく、ほのかな甘みがあります。また、カロテンやビタミンも多く、冬の風邪予防にも効果的です。サラダやスープなど、いろいろな料理でおいしく味わえます。</p>
<div><p>15</p></div> <p>金時豆は、いんげん豆の仲間、皮が赤紫色をしています。たんぱく質や食物せんいを多く含むことが特徴です。砂糖で甘く炊くことが多いのですが、今日はカレーに入れました。じゃがいものような、ほくほくしたおいしさを味わいましょう。</p>	<div><p>16</p></div> <p>12月22日は冬至です。冬至は一年で一番昼が短い日、かぼちゃや「ん」がつく食べものを食べて健康を願う習慣が、日本中に伝わっています。今日の「冬至のみそ汁」には、「ん」がつく食べものをたくさん入れました。健康を願っていただきましょう。</p>	<div><p>17</p></div> <p>みかんとは「蜜のように甘い柑橘」の意味で、通常は温州蜜柑のことを指します。冬の代表的な果物で、ビタミンCが多く含まれています。温暖な気候を好み、主な産地は、和歌山県や愛媛県ですが、三重県でも南部を中心に栽培されています。</p>	<div><p>きゅうしよく とうじ し</p><p>給食クイズ ～「冬至」について、知ろう♪</p><p>12月21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。</p><p>昔から、冬至の日には、緑黄色野菜のかぼちゃや、「ん」がつく食べものを食べて、一年間の健康を願う習慣が知られています。</p><p>では、16日の「冬至のみそ汁」に入っている食べものは、次のうちの、どれでしょう？</p><div>① こんにゃく ② だいこん ③ にんじん</div><p>こた ひだりした</p><p>答えは、左下にあるよ♪</p></div>	