



# きゅうしょくだより



12月

津市香良洲学校給食センター

晴れた日差しが暖かく、気持ちよく感じるようになってきました。感染症にかかる人も、少しずつ増えているようです。水が冷たくてもしっかり手を洗い、寒くても換気をして、必要な時には消毒やマスクもしましょう。また、バランスのとれた食事をきちんと食べて体の免疫力を高め、夜はぐっすり眠って昼の疲れを残さないようにしましょう。

冬の野菜が出回り始めました。給食でも、白菜やほうれん草、大根、アレッタなど、これからが旬の食べ物を使う予定です。お楽しみに♪

## 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。

4日「津ギョウザ」

15日「(米粉の金時豆)カレー」

16日「イカのゆず風味」

17日「みかん」

お楽しみに♪

## 地産品「アレッタ」♪

アレッタは、ブロッコリーとケールをかけ合わせた野菜です。苦味もアツもなく、甘味があり、いろいろな料理で楽しめます。給食では、12日に、白菜と一緒にごまあえにします。

## 旬の野菜「日野菜」♪

日野菜は、滋賀県の日野町が原産の、かぶの仲間です。葉の軸や根本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。給食では、5日に使います。

## 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。また、冬至を一年の最後の日と考えて、最後の文字である「ん」がつく食べものを食べる、という地域もあります。給食では、16日に冬至にちなんだ「冬至のみそ汁」を、予定しています。にんじんや大根、こんにゃくなど、「ん」がつく食べ物や、かぼちゃが入った、具だくさんのみそ汁で、体を温めましょう。お楽しみに♪

## インドネシアの料理「バクソスープ」

11日の給食は、インドネシアの料理「バクソスープ」です。バクソは、牛肉のすり身で作った肉団子で、野菜や豆腐、麺などと一緒に、スープに入れて食べることが多いです。

## 「手作りりんごジャム」

11日には、調理員さんたちがりんごを煮込んで作る「手作りりんごジャム」もする予定です。

りんごは、甘味と酸味のバランスがよい「ふじ」を使います。季節のおいしさを、お楽しみに♪

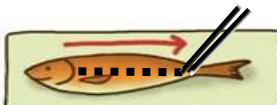
## ★「サンマ」～5日の給食に出ます。お楽しみに♪～

秋の味覚として知られ、細長く光る姿から、漢字では「秋の刀の魚」と書いて、「秋刀魚」と読みます。昨年まで不漁が続いていましたが、今年は北海道を中心、豊漁のようです。12月ですが、塩焼きで出す予定です。脂が乗って、おいしい魚です。お楽しみに♪



## ★骨のある魚を食べてみよう～焼き魚や煮魚など、一匹の魚を上手に食べられるようになると、楽しいですよ♪～

① 魚を横むきに置き、頭の後ろから尾まで、骨の上に、はしをさす。



② 背中側の身を外し、一口ずつ食べる。  
全部食べたら、お腹側の身も食べる。



③ 頭の方から骨を外す。頭を片手で持ち、下の身を、はしで押さえるととりやすい。



④ 骨を皿の奥に置き、残りの身を食べる。  
骨が長い時は、途中で折ってよい。

