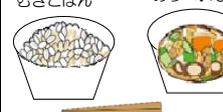
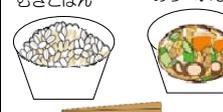
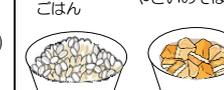
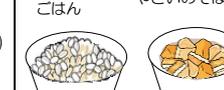


月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2	3	4	5	6
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p>  <p>むぎごはん ポークカレー</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのかりんあげ</p>  <p>ほうれんそうともやしのおえもの</p>  <p>むぎごはん のっぺいじり</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p>  <p>ミートローフ</p>  <p>やさいスープ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>シュガービーンズ</p>  <p>みそにこみうどん</p>  <p>わかめごはん</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みかんジャム</p>  <p>こめこいりパン</p>  <p>かつおのこまからめ</p>  <p>エービーシースープ</p> 
<p>ブロッコリーは、冬が旬の緑黄色野菜です。花のつぼみや茎の部分を食べるので、花野菜と呼ばれています。</p>	<p>のっぺい汁は、だいこんやにんじんなどの野菜に鶏肉を加えて、でん粉でとろみをつけて汁ものです。全国各地に伝わる郷土料理です。</p>	<p>給食のミートローフは、ひき肉をこねたものを、天板に天さく広げて、オーブンで焼いて切りつけています。</p>	<p>みそ煮込みうどんは、愛知県の名物です。愛知県には、赤みその「八丁みそ」が特産品であるため、煮込みうどんに使われたようです。</p>	<p>ジャムは、果物に砂糖を加えて、煮詰めた保存食です。果物に含まれているペクチンと酸の働きでゼリー状のとろみがつきます。</p>
9	10	11	12	13
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヒビンバ</p>  <p>むぎごはん はるさめスープ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>やしやしやも</p>  <p>なばなのうめおかかあえ</p>  <p>むぎごはん ひとくちおでん</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p>  <p>れんこんサラダ</p>  <p>クリームシチュー</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなと</p>  <p>もやしのごまあえ</p>  <p>くらだまいごはん</p>  <p>あつあげとやさいのそぼろに</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みかん</p>  <p>セルブツナサンド</p>  <p>ロールパン</p>  <p>ツナサラダ</p>  <p>チンゲンサイのスープ</p> 
<p>春雨は、豆やいものでん粉から作られる乾麺のひとつです。白くて細長い形が、シトシト降る春雨に似ていることから、「はるさめ」と名前がつけました。</p>	<p>焼きしやしやも、かみかみメニューです。しやしやもは、頭からしばまで食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。骨ごとよくかんで食べましょう。</p>	<p>れんこんは、池や沼で育つ植物「ハス」の根っこのことです。空気の少ない泥の中で育つために、空気を通すための穴があいています。</p>	<p>厚揚げは、少し厚めに切った豆腐を水切りして、油で揚げたものです。たんぱく質や鉄分を多く含んでいます。</p>	<p>チンゲン菜は、中国から入ってきた野菜で、中国語で「茎の青い菜」という意味です。茎がシャキシャキしていて、火を通すと鮮やかな緑色になるのが特徴です。</p>
16	17	18	19	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなのおかかあえ</p>  <p>こんぶのつくだに</p>  <p>むぎごはん にくじゃがのうまに</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのおしおやし</p>  <p>アレッタとキャバツのごまあえ</p>  <p>みそだれ</p>  <p>むぎごはん ふろふきだいこん</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p>  <p>フライドチキン</p>  <p>かぶのポトフ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのゆうあんやしき</p>  <p>とうじかぼちゃ</p>  <p>むぎごはん けんちんじり</p> 	<p>【アレツタ】</p> <p>ケールとブロッコリーを掛け合わせてきた野菜です。津市及首の橋本町でとれたものを、17日に使う予定です。</p> 
<p>こんぶは、わかめと同じ海藻です。乾燥させたものが、1年中売られています。今日は、濃い目の味付けで煮た佃煮です。ごはんといっしょに食べましょう。</p>	<p>ふろふき大根は、簡単にできる家庭料理のひとつです。やわらかく煮た大根に、みそだれをかけていただきます。</p>	<p>かぶは、品種が多く80種くらいあります。白いかぶが多いですが、赤色や紫色のものもあります。ビタミンCが多い野菜です。</p>	<p>21日は、冬至です。冬至には、かぼちゃを食べると病気になるという言い伝えがあります。かぼちゃには、カロテンなどの栄養が、たくさん含まれています。</p>	

12月21日は「冬至」

冬至とは、1年で夜が最も長く、昼が短い日です。冬至には、運気が上がる「ん」のつく食べ物を食べるという風習があります。特に、名前に「ん」が2回含まれる食べ物は、運気が2倍になって縁起が良いとされています。「ん」が2回つく食材は、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ごんなん、うんとん(うどん)などがあります。

冬至にかぼちゃを食べる風習は、江戸時代からあるそうです。かぼちゃは夏が旬ですが、冬まで保存ができる栄養豊富な野菜として食べられていました。また、冬至の日のお風呂に「ゆず」を浮かべる風習も同じころに始まったとされています。ゆず湯は体を温めて風邪を予防する効果があります。また香りによるリラックス効果も期待できます。





