

12月分給食もりつけ表

B 班

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2	3	4	5	6
<p>三重県は、古くからのひじきの産地で、「伊勢ひじき」と呼ばれています。長くて太く、風味がよいのが特徴です。</p>	<p>給食のハンバーグは、給食室で一つひとつ丸めて、オーブンで焼いて作っています。</p>	<p>厚揚げは、大豆の加工品です。豆腐を厚めに切って、油で揚げて作ります。中は豆腐のままなので、生揚げとも呼ばれています。</p>	<p>大豆は、「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質を多く含んでいます。カルシウムや鉄分、食物せんいなど栄養素の種類も豊富です。</p>	<p>焼きししやもは、かみかみメニューです。よくかむと、だ液が多く出て、虫歯を予防します。また、頭の働きを活発にします。</p>
9	10	11	12	13
<p>チンゲン菜は、中国から伝わった野菜です。カロテンやビタミンCのほか、カルシウムや鉄も多く含んでいます。</p>	<p>ジャムは、くだもの野菜に砂糖などを加えて煮詰めたもので、長く保存することができます。今日は、りんごを使って給食室で作りました。</p>	<p>あおさは、三重県の海でたくさん養殖されている海草です。汁物や揚げ物などの料理に入ると、磯のよい香りが楽しめます。</p>	<p>れんこんは、秋から冬が旬です。食べているところは、根ではなく、土の中に伸びた茎がふくらんだものです。</p>	<p>ふろふき大根は、大根をだしで柔らかく茹でて、みそなどの調味料をかけて食べます。昔から食べられてきた寒い時期の料理です。</p>
16	17	18	19	
				<p>給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手に盛りつけましょう。</p> <p>【ピンクのしよつき】</p> <p>【みどりのしよつき】</p>
<p>八宝菜は、中国料理です。「八」は数が多いこと、「菜」はおかずのことです。たくさんの宝を集めて作ったおいしいおかずを意味します。</p>	<p>かぶの旬は、春の3月から5月と秋の10月から12月の2回あります。秋かぶは、春かぶより甘みが強くなっています。</p>	<p>冬至にちなんで献立です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。</p>	<p>みえ地物一番給食の日です。今日のみかんは、津市大里で収穫されたものです。地元のみかんを味わいましょう。</p>	



たべものクイズ

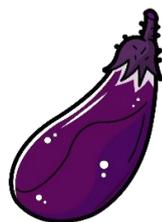
冬至は1年で一番昼が短く、夜が長くなる日で、今年は、12月21日(土)です。

冬至には、風邪を予防し、元気に冬を乗り切ることができるように、ある野菜を食べる風習があります。

この野菜は、夏にとれますが、冬まで保存できるので冬に野菜が不足していた昔の日本では、とても大切な野菜でした。

その野菜は、①②③のどれでしょうか？

① なす



② かぶ



③ かぼちゃ



<たべものクイズのこたえ> ③かぼちゃ