



12月の給食一口メモ



2021 二本松市東部学校給食センター

<p>1日 和食 和食は、2013年3月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の食文化が、自然を尊重する日本人の心を表現したとして評価されました。和食の代表的な料理には、寿司、天ぷら、みそ汁、うどん・そば等があります。</p>	<p>2日 小浜中学校3年 三浦さくらさんの献立 東部学校給食センター管内 ふくしまっ子ごはんコンテスト 中学校の部優良賞「夏バテ予防！元氣いっぱい弁当」の『厚揚げの煮物』を取り入れました。</p>	<p>3日 旭小学校6年 花岡真莉亜さんの献立 小学校上学年の部 アイディア賞「コロナ禍に免疫力アップへ！」の『キムチいため』を取り入れました。</p>	<p>6日 交互食ベ 食事のときにごはんを先に食べて、おかずだけを最後に食べる人はいませんか。 ごはんのときは、汁を一口飲んで、ごはんとおかずを交互に食べましょう。口の中でごはんとおかずの味が調味され、おいしくなります。栄養的にもバランスがとりやすくなります。</p>
<p>7日 ごぼう(緑) ごぼうは千年以上も前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵したものが年中出回ります。現代ではその独特の香りからフランス料理等にも使われています。今日はかみかみ給食です。きんぴらごぼうやけんちん汁はごぼうをはじめとしたかみかみごたえのある材料が入っています。</p>	<p>8日 野菜を食べましょう 今日の給食を全部食べると、幼稚園児80g、小学生100g、中学生120gの野菜を食べたこととなります。朝ご飯と夕ご飯でも野菜を食べましょう。野菜には少しの量でも命を保つ役目をする「ビタミン」がたくさん入っています。ビタミンは体の中でほとんど作ることができないので、食べ物からとる必要があります。</p>	<p>9日 策和中学校2年 晴原杏奈さんの献立 中学校の部 優良賞 「お姉ちゃんの大好きなおかず大集合！！弁当」の『ひじきの煮物』を取り入れました。</p>	<p>10日 みかん(緑) みかんの袋や白いすじには食物繊維が多く含まれていて、果肉だけ食べるよりも約2.5倍摂取することができます。また、外皮を乾燥させたものを「陳皮」といい、漢方では咳止めなどに効果があると言われています。旬果物をおいしく食べましょう。</p>
<p>13日 大根(黄) 大根は一年中出回っていますが、特に秋口から冬にかけて、みずみずしくおいしくなります。古くからヨーロッパ、アジアで栽培されています。また、春の七草のひとつではスズシロと呼ばれています。</p>	<p>14日 岩代中学校2年 遠藤楓果さんの献立 中学校の部 優良賞「夏野菜たっぷり、そぼろ弁当」の『にんじん鶏そぼろご飯』を取り入れました。</p>	<p>15日 かぼちゃ(緑) かぼちゃには、西洋かぼちゃと日本かぼちゃがあります。日本かぼちゃは凹凸がはっきりとしており、粘質でねっとりとしています。西洋かぼちゃは凹凸が少なく、丸みを帯びた形状をしており、甘味が強いのが特徴です。日本でよく出回っているのは西洋かぼちゃです。</p>	<p>16日 なめこ(緑) なめこのねばねばの正体は「ムチン」と言われるものです。なめこのほか、オクラやモロヘイヤ、つるむらさき、さといも、山芋にもふくまれています。胃の粘膜をうるおし、保護するはたらきがあります。今日は、東和で栽培しているなめこを使ったなめこ汁です。</p>
<p>17日 牛乳(赤) 毎日給食に出る牛乳は、1本で多くのカルシウムをとることができます。カルシウムは、歯や骨の成長を助けるだけでなく、気分を落ち着かせたりする効果もあります。また、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。冬休み中も1日1本は牛乳を飲むといいですね。</p>	<p>20日 トマト(緑) トマトの赤い色素の主な成分は、リコピンです。リコピンはポリフェノール一種で、活性酸素を抑える作用(抗酸化作用)があり、シミ・シワなどの予防に効果的であるといわれています。この効果は、ビタミンEの100倍以上あります。ハンバーグのソースはトマトケチャップとトマトソースを合わせた手作りソースです。</p>	<p>21日 豚肉(赤) 豚肉の大きな特徴は、体の疲れを取り除くはたらきがあるビタミンB1が牛肉の5~10倍含まれていることです。ビタミンB1を多く含む魚といえばウナギです。部位によって差はありますが、そのウナギ以上です。今日は豚肉と野菜を煮込んだポークハヤシです。</p>	<p>22日 りんご(緑) おなかの具合が悪いと、よく「りんごを食べなさい」と言われます。りんごには、ペクチンというおなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん入っています。このペクチンは皮の部分に多いので、皮ごと食べるといいですよ。給食ではよく洗っているので、安心して食べてください。</p>

