



12月の給食一口メモ



2022 二本松市東部学校給食センター

<p>1日 キムチ キムチとは白菜やにんじんの野菜や塩、とうがらし、ニンニクなどを入れた韓国の漬物です。キムチという名前は「沈菜(ナムチエ)」から長い月日が経つにつれて変わっていき「キムチ」が定着したといわれています。材料のとうがらしは、実はナス科とうがらし属として緑黄色野菜に分類されています。</p>	<p>2日 ふくしま旬の食材活用推進プロジェクト(1日自) 福島県では、学校給食でふくしまの食材をもっとみんなに食べてほしい!地産地消を進めたい!ということから、給食で使う福島県産の食材にかかるお金を補助してくれる制度があります。それが、「ふくしま旬の食材活用推進プロジェクト」です。今日は、お米、牛肉、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、りんごが対象です。おいしいカレーいただきます。</p>	<p>5日 さば 日本の食卓で大活躍するさばは、大きく分けてマサバとゴマサバと2種類となっています。白いおなかにゴマのように斑点があるものをゴマサバと、そうでないものをマサバだと見分けることが出来ます。成長の早い魚で、1年で約25センチ程に成長します。さばには血液をサラサラにしたり、健康に良い油ともいわれているオメガ-3脂肪酸もっています。</p>	<p>6日 ふくしま旬の食材活用推進プロジェクト(2日自) 今日は、プロジェクト2日自です。今日の県産品は、お米、カジキカツ、にんじん、ほうれん草、だいこん、なめこ、ねぎです。カジキカツは小名浜にある海星高校の実習船「福島丸」が日付変更線付近でとってきたカジキマグロを使っています。高校生からのパトンがみなさんの給食に渡されました。甘辛いソースもごはんにぴったりです。ぜひ、残さず食べて、ふくしま県を応援しましょう。</p>
<p>7日 旭小学校5年 菅野有那さんの献立 東部学校給食センター管内 ふくしまっ子ゴハンコンテスト 小学生上学年の部 優秀賞の献立「ちむどんどん」の『サターアランダギー』を取り入れました。</p>	<p>8日 岩代中学校1年 佐藤 健さんの献立 中学校の部 優秀賞「薬味で食欲そそる!夏野菜たっぷり弁当」の『いんげんと豆腐のそぼろ丼』と『ナスとしめじのチーズ焼き』と取り入れました。</p>	<p>9日 豆(雑穀の食物) みなさんは普段から積極的におまめは食べていますか?お豆には消化吸収の助けをしたり、お通じ良くしたりする働きをもつ食物繊維が多く含まれています。また、老化や病気などの生活習慣病を予防するポリフェノールも持っている豆もおおく、良いことがたくさんあります。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>12日 フルコギ フルコギは、代表的な韓国料理のひとつです。韓国語で「フル」は肉という意味があり、「コギ」は火という意味があります。しょうゆやお砂糖、ニンニク等の甘い漬けたれの味が特徴的です。韓国では漬けたれにあらかじめ肉を漬けてから火を通す料理として親しまれているようです。</p>
<p>13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されて評価されました。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>14日 みそラーメン みそラーメンは、1950年台に、栄養満点のラーメンを作ろうということで、みそ汁にヒントもらって日本で作られた野菜たっぷりのラーメンです。にんじん、きゃべつ、もやし、ねぎ、にらなどたっぷり野菜を使っており、野菜のうまみたっぷりのラーメンです。</p>	<p>15日 二本松南小学校2年 榮妻素奈さんの献立 小学校下学年の部 優秀賞「夏いっぱいふくしまあさごはん」の『小松菜のしらす入りおひたし』と『枝豆入りたまご焼き』と取り入れました。素奈さんの献立は、福島県の審査においても最優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。</p>	<p>16日 クリスマス 今日は少し早いですが、クリスマス献立です。12/25クリスマスはイエス・キリストの誕生をお祝いする行事です。日本では、宗教に関係なく、ケーキを食べたり、プレゼントを交換したりします。ヨーロッパでは、重要な行事に位置付けられており、しちめん鳥やドライフルーツを使って作るお菓子など、伝統的なクリスマス料理を食べる風習があります。</p>
<p>19日 おでん おでんは日本人の家庭料理として身近な食べ物ではありますが、時には高級日本料理店の一品として出されたりと多彩な顔をもっています。また、地域によっても具材が違ってたりします。静岡県では真っ黒なダシが特徴的な「静岡おでん」。香川県では讃岐うどんと一緒に食べるのがポピュラーなんだそうです。みなさんのお家にも「オリジナルおでん」があるかもしれませんね。</p>	<p>20日 塩分のとりすぎに注意 塩分をたくさんとると、細胞間液の状態を常に一定に保とうとしてるのが渴き水を飲みたくなります。高血圧の原因のひとつに、塩分と水分をとり過ぎる生活があります。毎日の食事で少しずつ気をつければ健康に過ごすことができます。</p>	<p>21日 二本松市統一献立「冬至献立」 冬至とは、一年のうちで最も日が短い日のことをいいます。この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じられていました。そんな神秘的な行事の日には災いもおこりやすいとされ、悪い気を払うために、赤い色の食べ物であるあずきを食べる風習があります。また、この日はとても寒くなるため、体を温める「ゆず」をお風呂に入れたゆず湯に入り風邪を予防しましょう。</p>	<p>22日 今年の給食最終日 今日で今年の給食が終わります。4月から数えて約150回の給食を給食センターからみなさまへお届けしました。お味はいかがでしたか?また、それぞれの学年に合わせた給食の量を、残さずおいしく食べることができましたか?よくかんで食べることができましたか?今年の自分の給食の食べ方を振り返り、新年の目標を立ててみましょう。</p>

