


給食だより 平成27年度 12月号

西能美学校給食共同調理場

1年の節目を迎えるこの時期。日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあるでしょう。子どもと一緒に料理を作ったり、ゆったりとした雰囲気の中で食事を楽しんだりできるのもいいですね。年末年始の行事食は、時代が変わっても伝えていきたいものです。


12月のたべもの

はくさい



葉1枚ご100g。
鍋にすると1人5枚は
食べられますよ!

みかん



冬のくだものナンバー1の
生産量。1個半で1日分
のビタミンC! 風邪ひき
さんにおすすめ!

★ひとくちだよりから★ ~11月分~

- 11/2 (月) さけのもみじやきのソースがなんだろうと思っただけどおいしかったので、またこんなきゅうしょくつくってくださいね。【大古小2年】
- 11/4 (水) やきうどんのめんは佐々木製麺所がつくってくださっていたんですね。めんがとてもやわらかくて、おいしかったです。【能美中2-2】
- 11/5 (木) 今日、カレーのひよこめめはきらいだったけどのこさずに食べました。【三高小3年】
- 11/6 (金) だいこんのそれぞれのやくわりをはじめてしました!! おいしかったのでちよくちよくだしてください! 【三高小4年】 上の方は甘く、下の方は辛い... 大根はおもしろいぞ!
- 11/10 (火) 今日のひろしまおこのみどんがまたたべたいです。こんなに美味しいおこのみどんはじめてたべました。【鹿川小5年】 調理場みんなで試行錯誤して、今まで一番おいしくできました。こ。
- 11/13 (金) ハンバーグ、あと28個は食べれますヨッ! 【三高中1-A】
- 11/19 (木) ・ひろしまわんぱくちりレモンがおいしかったです。レモンがおいしかったです。【大古小1年】
・ひろしまわんぱくちりレモン、ごはんにかけてとてもおいしかったです。せとうちさっぱりサラダもおいしかったです。【三高小2年】
・せとうちさっぱりサラダは、あと味がさっぱりしていておいしかった、もっと出してほしいと思います。【三高中1-A】 食育の日! ひろしま給食を頂きました。こ。初めのメニュー、好評でよかったです!



冬休み中の食生活について

行事が続き、ごちそうを食べる機会が多い冬休み。食べ過ぎには注意して、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

ふ るさどに
伝わる食文化
を知ろう。



ゆ っくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。



や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん!



す すんで
家の人の
お手伝いを
しよう。







み んなで
食卓を囲み、
家族だんらん
の機会を。




冬野菜でかぜをやっつけろ!

冬の野菜は葉ものや根このものが多く、鍋に煮物に...と温かい料理にぴったりの食材ばかり。夏の野菜が体を冷やす働きがあるのに対し、冬の野菜は体をあたためる働きがあります。

1日に食べなければならない野菜の量は350g。とっても多いように感じますが、火をとおすとかさ減り、たっぷりと食べることができますよ!

 <p>こまつな</p>	<p>東京都江戸川区小松川が原産。 ビタミン、カルシウム、鉄分が多く、かぜの予防にも◎!</p>
 <p>だいこん</p>	<p>ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化を助けます。</p>
 <p>ほうれん草</p>	<p>鉄分の含有量が多く、肉、ごま、ナッツなどが吸収を助けます。アクが強いので、下ゆでします。</p>
 <p>カリフラワー</p>	<p>ビタミンCが多く、かぜ予防に効果的。しまったものが良品。</p>

12月22日は
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると病気になると言われていいます。給食ではこの日、かぼちゃのそぼろあんかけとゆず香汁を提供します。