



平成30年 11月30日発行

発行：島本町立第四小学校 給食担当



あっという間に今年も残り1か月となりました。今年にはみんなにとってどのような年でしたか？最近、寒さが増し、空気が乾燥しているため、かぜをひきやすいです。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

12/3~7は学校給食週間！

がっこうきゅうしょくしゅうかん

学校給食週間とは…
「学校給食の意義や役割について子ども達や先生、お家の人、地域の人の理解と関心を深めるための週間」を言います。



島本町では12月3日～7日の1週間を学校給食週間としました！今回は、九州地方の郷土料理/が給食で出ます！下に給食の紹介をします。

がめ煮…鶏肉に垂芽やゴボウ、レンコン、ニンジンなどを醤油で煮込んだ、博多の代表的な家庭料理です。

ちゃんぽん…鶏がらでとったスープに、あさりやえびなどの魚介類、肉、野菜などを炒め、太麺にそのスープをかけて食べる麺料理です。

つけ揚げ…魚をすり身にして、酒や醤油などの調味料を加えて混ぜ、揚げた料理です。こんがりふんわりの食感とやさしい甘味が特徴です。

フーチャンプルー…チャンプルーとは沖縄で「混ぜこぜにしたもの」という意味で、お麩と野菜の炒め物を言います。

もずく…海藻の1つで、もずくに含まれる「ぬめり」にはカルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富で体にも良いと注目されています。

だんご汁…小麦粉を伸ばして作った平たい麺のような形のだんごとさまざまな野菜を入れて煮込んだ味噌味の料理です。

かぼすソース…かぼすは緑色の酸っぱい柑橘類の菓物を言います。日本で食べられているかぼすの約90%が大分で取られています。

チキン南蛮…鶏のから揚げを甘酢に漬けて、タルタルソースをかけた料理です。

八杯汁…きのこのうまみがしっかり出ただしに、豆腐を加えて作る汁です。山芋を入れるのが特徴で、八杯おかわりするほどおいしいというのが名前の由来です。

クファジューシー…豚肉や野菜を真に入れ、豚だしで炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。「クファ」は硬い、「ジューシー」は炊き込みご飯など真の炊いたご飯という意味です。



冬休みには、食文化がいっぱい！

もう少しすると冬休みが始まります。冬休みには日本の伝統的な食の行事がたくさんあります。その時に食べる「行事食」には昔の人の知恵や願いが込められています！みんなは何を知っているかな？ぜひこの冬休みはたくさんの食文化に触れてみてください。

12/22 冬至
冬至は、1年の内で最も昼が短く、夜が長い日です。一番寒い時期にも、風邪を引かず元気でいられるように「かぼちゃ」を食べます！

12/31 大みそか
1年の締めくくりに年越しそばを食べます。そばは細く長くのびる事から、寿命や自分の運を伸ばすという願いが込められています。

1/7 七草の節句
正月に疲れた胃を休める為に、春の七草(せり・なすな・こきょうはこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入ったおかゆを食べます。

冬にうれしい野菜のひみつ

冬にうれしい野菜には、体を温めたり、風邪をひきにくくする栄養がたくさん含まれています！冬に旬の野菜を食べて寒さや風邪に負けない体作りをしましょう！



12月は地元のお米が出ます

12月から1か月は地元の「島本米」が給食で出ます！地元の人から作ってくれたお米です。味わって食べてみてください。

また12月3日～7日は「残さず食べよう週間」を行います。無理はせず、いつもより1口でも多く食べられるように…友達とも協力して頑張りましょう！



今月のラッキーにんじん！！

2018年をしめくくるラッキーにんじんは…「トナカイ」「ツリー」「ひいらぎ」です。

12月といえば…クリスマスですね！12月もおいしい給食を作るので、楽しみにしててください！！

