

12月給食だより

H30年度12月
若出市学校給食共同調理場

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防について話し合ってみてはいかがでしょうか？

12月の献立より

「高野豆腐の揚げ煮」
・・・片栗粉をまぶして揚げた高野豆腐と、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、しいたげを一緒に煮込んだ煮物です。高野豆腐は、和歌山県が発祥の地とされています。高野豆腐は、体を大きくするたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

行事食 ◆◆「冬至メニュー」◆◆

「冬至の運盛り汁」「さばのゆずみそだれかけ」
・・・冬至とは、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至の風習としてゆず風呂やかぼちゃを食べることはよく知られていますが、冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込められると言われています。さらに、「ん」が2つつくことで「運盛り」といって縁起をかつぎます。なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うどん(うどん)、かんてん、きんかん、ぎんなんが《冬至の七種》とされています。

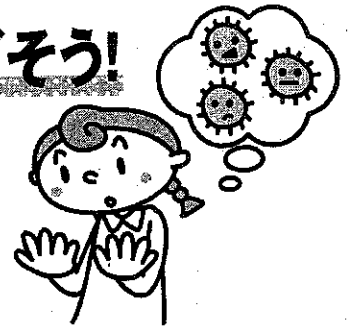
給食では「冬至の運盛り汁」として、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うどん(うどん)の4種類を入れています。

今年の冬至は、12月22日です。



「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体の中に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



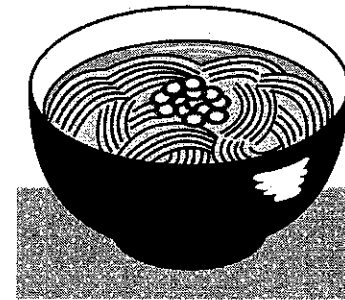
こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前
トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

そば



大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。江戸時代中頃からの風習といわれ、そばみたいに細く長く寿命が延びるようにと願って食べられます(※諸説あり)。そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物の一つです。米や小麦と同じ穀類で、主な成分は炭水化物のでんぷんですが、良質なたんぱく質と、成長期に欠かせないビタミンB1、B2、毛細血管を強化し脳出血などを予防する効果があるという「ルチン」を多く含みます。麺としてのそばは、信州(長野県)が発祥の地で、江戸時代より前にはすでに作られていたようです。

日本三大そば

わんこそば(岩手県)

一口大に小分けしたそばを「わんこ(おわん)」に入れて薬味とともに味わう。

戸隠そば(長野県)

「ぼっち盛り」とよばれる盛り付けが特徴。薬味に「戸隠大根」を使う。

出雲そば(島根県)

そばの実を皮ごとひいて作るのだから、色が黒く香り高い。割子(重箱)に盛り付ける。

和歌山県からの提供

和歌山県には、海の恵み、山の恵み、川の恵みなど、たくさんの自然の恵みがあります。これらのすばらしい恵みを子どもたちが味わうことを通して、ふるさとを大切に育てる子どもたちの育成を自覚して、「わかやまジビエ」の提供があります。

「ジビエソーゼージ」

・・・ジビエとは狩りで捕らえた野生鳥獣の食肉のことをいいます。和歌山県で捕らえられ、保健所の許可を得た施設で処理されたイノシシとシカ肉を「わかやまジビエ」と呼んでいます。農作物への被害が年々増加しているため、「わかやまジビエ」を地域の貴重な食資源として利用する活動が進められています。給食では、イノシシ肉を使った「わかやまジビエソーゼージ」を提供したいと思います。