

12月給食だより

令和元年度12月
岩出市学校給食共同調理場

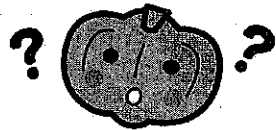
12月の献立より

風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

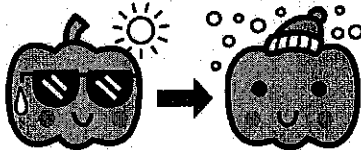


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。



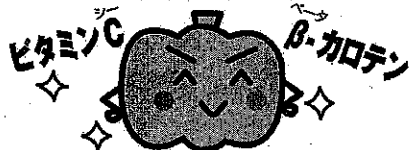
「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられてきました。

「野菜のごまみそあえ」
・・・ほうれん草、キャベツ、切干し大根、えのきたけ、人参をカルシウムや鉄分が豊富なごまと甘みのある白みそなどであえます。

「たくあんあえ」
・・・キャベツ、きゅうり、もやし、人参をしょうゆで味付けし、たくあんとかつお節をあえます。たくあんを入れることで、しっかりとよくかめるあえものになります。

「から揚げレモンソース」
・・・しょうが、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた後、レモン果汁としょうゆソースを合わせたタレでからめて、さっぱりとしたから揚げを作ります。

「切干し大根の中華あえ」
・・・切干し大根は、生の大根よりも風味が良く甘みもあります。食物せんやカルシウム、鉄分が多く含まれます。岩出市で採れたなばなも使っています。なばなは、かすかな苦みがあるのが特徴です。ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、風邪予防に良いでしょう。

行事食 ◇◇「冬至メニュー」◇◇

「冬至かぼちゃのみそ汁」「さばのゆずだれかけ」
・・・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。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、夏野菜ですが保存ができるため、野菜の不足しがちな冬に食べ、ビタミンなどを補い、寒さに負けない体を作っていたのです。

「さばのゆずだれかけ」
・・・ゆずには、ビタミンC、ペクチン、クエン酸などが含まれ、風邪予防や疲労回復の効果があります。ゆず果汁とゆずジャムを使って、さわやかな香りのタレを作り、焼いたさばにかけます。

和歌山県からの提供

「ジビエソーセージ」
・・・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セージ」を提供したいと思います。