



## 食育だより 南観音小

早いもので、もう12月。気ぜわしい時期ですが、楽しい行事も多いですね。上手に楽しんで、体調を崩さないようにしましょう。

### 教科関連献立

《12月17日(金)》食育の日  
「3年 社会科 広島菜」  
「4年 社会科 広島菜」

広島菜は、約300年前に京都から伝えられたといわれています。カルシウムとカロテンが多く、また、葉には硬い「食物せんい」が多く含まれ、風味と香りが漬物に適しています。

安佐南区の川内地区では、広島菜の栽培と漬物作りが有名です。

### 行事食

《12月21日(火)》「クリスマス」  
コーンピラフ  
鶏肉のから揚げ  
レモンあえ  
野菜スープ  
ショートケーキ

アメリカやイギリスでは、クリスマスに、よく七面鳥の丸焼きが食べられます。日本ではこの習慣を取り入れて、七面鳥の代わりに鶏肉を食べます。そのほか、クリスマスツリーを飾ったり、クリスマスケーキを食べたりと、クリスマスは、楽しい行事となっています。



クリスマスケーキあれこれ

クリスマスケーキは国によって、それぞれ型が違います。  
フランスでは、暖炉にマキを燃やし、夜通しキリストの誕生を祝ったという習慣にちなんで「マキ型のケーキ」が作られます。  
ドイツでは「シュトレン」といってレモン汁や皮、ラム酒、バター、レーズン、アーモンドなどを入れて焼いたケーキに、たっぷり粉砂糖をまぶしたものを1ヶ月前に作って味をなじませておくそうです。  
日本では、丸い型で、いちごのったりチョコレートクリームだったり、いろいろな種類があります。



ランチルーム

## パクパクコーナー

6年生のランチルームで、「翔くんの未来は・・・」という紙芝居をしました。偏食や油のとりすぎが10年、20年後の自分の体に、どのような影響を及ぼすのか、というお話です。普段何気なく食べている食品に含まれている「隠れた脂肪」についても話しました。

手軽に口にすることができる、インスタント食品やファーストフード、コンビニのお弁当は便利で、利用する人も増えているようです。忙しい毎日ですから、まったく利用しないというのも難しいと思います。しかし、何を食べているかというのは、知っておきたいですね。何が使われているか、原材料名を見るように習慣づけるようにしませんか？

## 給食レシピ

12月の献立より

### 鶏のから揚げ

〈材料〉	4人分
若鶏 胸肉 (角切り)	360g
塩	小さじ1
こしょう	少々
ガーリック (粉末)	少々
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜

\* 給食では、骨付き手羽中肉を使用します。

〈作り方〉

- ① 鶏肉に、下味をつける。  
(粉末ガーリックがなければ、おろしにんにくを使用しても)
- ② かたくり粉をつけて油で揚げる。

\* クリスマスメニューにぴったりのから揚げ。骨付きにすると、パーティメニューに。  
シンプルな味付けで人気です。

