

# きゅうしょくだよりみなみかんおん 12月

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。師走、あわただしい季節です。体調の変化を見過ごさないようにして、早目に休養しましょう。

## 地場産物の日

《12月14日(月)》  
くわいのからあげ  
「くわい」



くわいは根の先がふくらみ、そこから芽が  
出ることから「めでたい」食べ物として、正月の  
料理や祝い事の料理など、縁起をかつぐ食材と  
して使われています。たんぱく質が多く、煮物・  
天ぷらなどの料理に使われます。11月の終わ  
りごろから12月の終わりにかけてたくさん採  
れ、広島県の福山市は、くわいの生産量日本一  
です。

## 教科関連献立

《12月1日(火)》  
菜めし  
「社会科3年・4年  
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。また、カルシウムとカロ  
テンが多く、葉にはかたい「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有名な「広島菜漬」を  
菜めしに取り入れました。

給食の菜めしは、広島菜漬・ちりめんいりこ・  
さけフレーク・白いりごまを合わせた具を、ご  
はんの上のにせて食べます。

## 行事食

《12月21日(月)》  
かぼちゃのみそしる  
「冬至」



冬至は、1年で一番夜が長く、昼が短い日  
です。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかな  
い」という言い伝えがあります。かぼちゃは夏  
にとって冬まで栄養分を失うことなく、保存し  
ておくことができます。野菜の少ない冬にかぼ  
ちゃを食べることでかぜをひかず元気に過ごせ  
るということです。

今年の冬至は12月22日です。  
(冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると元  
気に過ごせるともいわれています。「にんじん」  
「だいこん」「れんこん」「なんきん」・・・)

# ランチルーム



11月は1年生と4年生のランチルーム、2順目です。1年生は2年生と同じ『カルちゃんくらべ』です。牛乳パックの栄養成分表に「カルシウム 222mg」とあるのを、「今日も222だよ！」と毎日見ている子もいるそうです。ししやもなどの小魚や、緑黄色野菜、大豆製品にもカルシウムが多く含まれていることもお話ししました。4年生は『旬クイズ』です。年中お店に並ぶたくさんの野菜や果物で、本当の「旬」がわかりにくくなっています。いちばんおいしくて栄養たっぷり、たくさんとれる時期なので安価である・・・いいこといっぱいの「旬」をもっと知ってもらいたいです。

## 給食レシピ

### いももサラダ

### 11月 人気料理

〈材料〉 4人分

ボンレスハム・・・3枚  
じゃがいも・・・大1個  
さつまいも・・・中1/2本  
さといも・・・大1個  
きゅうり・・・1/2本 (下塩少々)  
食酢・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・少々  
洋辛子・・・少々 (お好みで)  
マヨネーズ・・・大さじ4~5

〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切りにし、下塩をしておく。  
ハムは角切り、じゃがいも、さつまいも、さといもは、角切りにして、それぞれゆでて、熱いうちに( )内の調味料で下味をつけて冷ましておく。
- ② よく冷ました材料を、マヨネーズであえる。  
\* 給食では、きゅうりやハムも加熱して使用します。  
◇ さといもを使ったマヨネーズサラダは「意外なおいしさ」と、好評でした。

### かきなます

### 11月 郷土料理

〈材料〉 4人分

柿 (熟れすぎ×)・・・1/4個  
だいこん・・・中1/4本  
下塩・・・少々  
食酢・・・大さじ1  
さとう・・・小さじ4  
塩・・・ひとつまみ  
白いりごま・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① 柿は皮をむき、せん切りにする。  
だいこんはせん切りにして、下塩をしておく。(給食では1分ゆで、冷ます)
- ② よく冷ました材料を、( )内の合わせ調味料、白いりごまであえる。  
\* 柿はフルーツあえのりんご等と同じ扱いで、給食でも加熱調理しません。  
◇ おせち料理にもいい料理ですね。