

12月給食だより

令和7年11月28日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
1日 ごはん しろみざかなフライ タルタルソース きりばしだいこんのいために とうふのみそしる	2日 ★きなこあげパン ほうれんそうオムレツ わふうサラダ ★ミネストローネ	3日 ごはん たらのみそマヨやき きんぴらごぼう おでん ジョア(プレーン)	4日 ★さんしょくそばろどん のりずあえ なまあげのみそしる ぶどうゼリー	5日 ごはん にくだんご(みそダレあじ) ぶたキムチいため だいこんのみそしる
タルタルソースは、フランス生まれのソースだと言われています。マヨネーズに、卵・ピクルス・玉ねぎなどを混ぜて作ります。	子どもたちへのアンケートの結果を受けて、★印のリクエスト給食を実施します。おいしい給食を、楽しんで食べましょう。	おでんは、寒い時期にいい、人気の鍋料理です。豆腐に串を刺して焼く「田楽」が、おでんの元になったと言われています。	塩分の取りすぎは生活習慣病の原因になります。のり酢和えは、酸味と香りの効果で塩分を控えてもおいしく食べられます。	生の大根は消化吸収を助け、加熱した大根は体を温めてくれます。食物繊維も豊富なので、体の調子を整えます。
8日 ごはん ★さばのみそに ひじきとまめのいためもの みそけんちんじる	9日 ★タンメン ツナサラダ りんごゼリー	10日 ごはん チキンカツ フレンチサラダ ハッシュドビーフ	11日 ★さつまいもごはん ★わふうハンバーグ こんにゃくのおかか わかめのみそしる	12日 ごはん(TDKのお米) まつかぜやき ちゅうかふうやさしいため こまつなのみそしる
ごはんをよく噛んでいると、だんだんと甘くなってきました。だ液の酵素の力で、ごはんのでんぷんが糖に分解されるためです。	麺料理は、スープを全部飲んでしまおうと塩分の取りすぎになります。麺と具はしっかり食べて、スープは残すようにしましょう。	ハッシュドビーフは、薄切りの牛肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。イギリス生まれの料理だと言われています。	さつまいもごはんは、炊き込みご飯の中でも人気があるメニューです。さつまいもの優しい甘さを楽しんで食べてください。	TDKから由利本荘市内の小中学校に、お米の無償提供がありました。無農薬の「ひとめぼれ」です。感謝していただきます。
15日 ごはん ★さけのしおやき ようふうにびたし なめこのみそしる	16日 せわりコッペパン ★やきそば パリツォーネ(ミートソース) やさいスープ ★はくとうジュレ	17日 ★ゆかりごはん ★とりにくのてりやき ★くきわかめサラダ はくさいのみそしる	18日 ごはん ますのおうごんやき あおじそサラダ こんさいじる	19日 ごはん いかのさらさあげ ゆずふうみあえ ★ふゆやさいの クリームシチュー
なめこのぬめりは、食物繊維の一種です。多く摂りがちなナトリウムや脂質の排出を助け、生活習慣病の予防に役立ちます。	パリツォーネは、イタリアのカルツォーネ型の揚げ物です。カルツォーネは「包みピザ」とも呼ばれ、特徴的な形をしています。	日本で一番古い法律の「大宝律令」に、わかめの記載があるのだそうです。わかめは、今でいう税金のひとつだったようです。	だいこん、にんじん、こんさいりいなどの根菜類は、寒い季節が旬のものが多いです。根菜類には、体を温めて、体調を整える働きがあります。	ゆずは、みかんなどの柑橘類の仲間です。さわやかな酸味や香りがあり、特徴で、香りのよい皮の部分もいろいろな料理に使われています。
22日 冬至 ごはん ジョア(いちご) えびシュウマイ やさいのカレーいため かぼちゃのみそしる	23日 ★だしうどん やさいのチヂミ ラ・フランスゼリー	24日 ★わかめごはん ★とりにくのからあげ はるさめのいためもの ながねぎのみそしる	25日 ビーフカレー ふくじんづけ げんきサラダ ★ホワイトロールケーキ	ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。 ぶっし つごう 物資の都合により、 献立が変更になる 場合があります。 ★印はリクエストメニューです。
1年で一番昼の時間が短くなる日が「冬至」です。ゆず湯に入って身を清め、小豆やかぼちゃを食べる風習があります。	チヂミは、小麦粉や米粉で作った生地、ニラなどの野菜などを加えて焼いた料理です。韓国では「ジョン」とも呼ばれます。	大豆・米(米麹)・塩を主原料にして作る「みそ」は、日本が誇る発酵調味料のひとつです。みそのおいしさを味わって食べましょう。	シュトーレンやブッシュドノエルなどのケーキは、海外の伝統的なお菓子です。明日から冬休みです。休み明けも元気に登校しましょう。	

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、体調を崩す人が増える季節です。体調不良の人は、弱った胃腸を刺激しないように、消化の良いものを食べて、回復を促しましょう。

元気な人は、これからも風邪をひかずに元気いっぱい生活できるように、毎日の食事を好き嫌いなく食べましょう。右側に、風邪予防に役立つ栄養素をいくつか紹介しますので、参考にしてください。

冬休みに入ると、食生活が乱れがちになる人が増えます。健康的な食生活を意識して、元気に過ごすことができると良いですね。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質
肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA
にんじん、ほうれん草、レバー、うなぎ

ビタミンC
ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE
かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

強い抗酸化作用で体を守る

たんぱく質
肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA
にんじん、ほうれん草、レバー、うなぎ

ビタミンC
ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE
かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド