



# 12月給食だより

令和6年11月29日発行  
由利本荘市立尾崎小学校

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>手洗いを直そう!</b></p> <p>かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとて多いためです。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事前や外出したあとはセッケンを使ってしっかりと手を洗きましょう</p> <p>指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!</p> <p>泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。</p> <p>水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。</p>   |  |  |  |   |
| 2日<br>お米クイズごはん<br>しゅうまい<br>チャプチェ<br>チンゲンサイのスープ  | 3日<br>お米クイズごはん<br>さばのしおやき<br>ひじきとこんぶのいために<br>とんじる        | 4日<br>わかめごはん<br>きんぴらつつみやき<br>やさいのさっぱりいために<br>だいこんのみそしる   | 5日<br>ソースやきそば<br>にくだんごスープ<br>りんごのタルト   | 6日<br>ソースカツどん<br>(お米クイズ)ごはん<br>わかめのみそしる                     |
| <p>2日、3日、6日はお米クイズを実施。11月に食べた6銘柄のお米のうち3つの銘柄のご飯です。全問正解を目指そう!</p> <p>ひじきなどの海藻類は、食物繊維がたっぷりでおなかの掃除をしてくれます。毎日、取り入れるよう心がけましよう。</p> <p>旬の大根は新鮮でみずみずしく、甘みがあります。鍋や炒め物、漬け物など色んな料理で大活躍する野菜です。</p> <p>麺類は、よくかまずに食べてしまいがち。一口30回かむように心がけましよう。しっかりとかむと脳の働きが活性化します。</p>  |  |  |  |   |
| 9日<br>ハヤシライス<br>おんやさいサラダ<br>(ゴマドレッシング)  | 10日 ごはん<br>けんさんさけのカレーあげ<br>くきわかめのいために<br>きゃべつのみそしる       | 11日 ごはん<br>とりにくのごまみそやき<br>わふうサラダ<br>はなふのすましじる            | 12日 まるパン<br>マカロニグラタン<br>はなやさいソテー<br>やさいスープ   | 13日 ごはん<br>メンチカツ<br>にくやさしいために<br>たまふのみそしる                   |
| <p>寒くなってくると体の抵抗力が落ちてきます。朝ごはんをしっかりと食べて体を温めるようにしてください。</p> <p>牛乳や乳製品には、成長期に必要なカルシウムやタンパク質が多く含まれます。ぜひとってほしい食材です。</p> <p>日本人は著で食べ物を切ったりつまんだりするため、おのずと手先が器用になったと言われています。</p> <p>パンは、炭水化物でエネルギーの素になります。手で直接触ってたべるので、しっかりと手を洗いましよう。</p>  |  |  |  |   |
| 16日 > メキシコ <<br>メキシカンライス<br>にくだんご<br>ポソレ・ブランコ   | 17日 > イギリス <<br>ごはん<br>サンデーロースト<br>コロネーションサラダ<br>オニオンスープ | 18日 > 韓国 <<br>5年生収穫ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>もやしのおナムル<br>わかめスープ | 19日 > イタリア <<br>ミートソーススパゲッティ<br>チーズいりサラダ<br>(イタリアンドレッシング)<br>パンナコッタ  | 20日 > 日本 <<br>ごはん<br>ますのタマネギこうじやき<br>だいこんのそぼろに<br>かぼちゃのみそしる |
| <p>ポソレは豚肉とトウモロコシのスープ。赤唐辛子を入れた真っ赤で辛いポソレ・ロソホと、白いスープのポソレ・ブランコがあります。メキシコの伝統料理です。</p> <p>コロネーションとは「戴冠(式)」という意味。クイーンエリザベス2世の即位のパーティーで出され、今ではイギリスで人気のサラダです。</p> <p>韓国料理は発酵食品やコチュジャンの効いた味わいが特徴です。煮込み料理やキムチ・ナムルなどの野菜料理が多いです。</p> <p>パンナコッタはイタリア発祥のデザート。パンナ(Panna)はイタリア語で「生クリーム」、コッタ(cotta)は「火を通した」の意味です。</p> |  |  |  |   |
| <p>12月16日~20日は <b>世界味巡り給食</b> 世界の料理にふれてみよう! いろいろな国の食文化を調べてみると発見があります!</p>   |  |  |  |   |
| 23日 ごはん<br>とりにくのあますあげ<br>おからのカレーいために<br>のっぺいじる  | 24日 ごはん<br>ハンバーグきのこソース<br>きのこやさいのいために<br>もずくスープ          | 25日 チキンカレー<br>ふくじんづけ<br>おんやさいサラダ<br>セレクトクレープ             | <p><b>冬至(とうじ)</b></p> <p>「冬至」とは、1年のうちで昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。今年は12月21日になります。</p> <p>ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。</p> <p>昔は冬になると野菜が少なくなったので、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存して、「冬至にはかぼちゃを食べるとかぜをひかない」ともいわれました。</p> |   |
| <p>※牛乳は毎日つきます。物資の都合により、献立が変更することがあります</p>   |  |  |  |   |

**大晦日(12月31日)**

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。

年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

**正月(1月1日~)**

**おせち料理**

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

**人日の節句(1月7日)**

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

春の七草

- セリ・ナズナ
- ゴキョウ・ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ・スズシロ

年末年始は、行事食に触れる機会に!

**小正月(1月15日)**

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。