

12月給食だよ!

平成28年12月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭数

給食当番をする前に
体調をチェックしよう

寒さが増してきましたが、体調をくずしてはいませんか? カゼやノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。食事の前や外出後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

12月の献立から 旬の食材

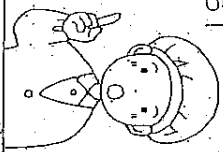
下の項目にチェックが入る人は
当番をかわってもらおう!

おなかを下している

おなか痛い

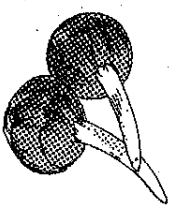
熱がある

吐いてしまった

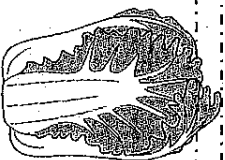


くわい

芽がのびていることから、「芽(目)が出る」縁起物として、お節料理に欠かせません。でんぷんを多く含んでいて、ほくほくとした食感と、ほろ苦さが特徴です。埼玉県のくわい生産量は全国第1位です。



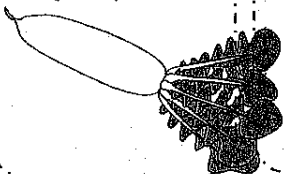
白菜



中国では大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ、風邪予防や免疫力を高めるために効果的な葉菜です。芯葉の黄色い部分にはビタミンCがたくさん含まれています。

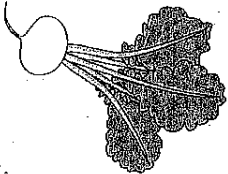
大根

根には、でんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼやビタミンCが豊富です。酵素は消化を助けるだけでなく、焼き魚の焦げに含まれる発がん物質を解毒する働きもあります。酵素は熱に弱いので、生の大根おろしがおすすです。



かいぞい

奥の部分には大根と同じ消化酵素が含まれていて、胃もたれや胸やけの解消に効果があります。葉には、カロテン、ビタミンB₁・B₂・Cなどが豊富です。



早春

「ポンカン」×「温州みかん」の掛け合わせで、熊本県で栽培されています。酸味が低く、ポンカンの香りがする柑橘です。

クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝う祭りで、キリスト教では1年で最も豪華な食卓となります。国によって伝統料理は異なりますが、メインは七面鳥、鶏などの肉料理、デザートにはクリスマス菓子定番です。給食では「メッシュプエル」をデザートにしました。フランス語で、メッシュは「家」プエルは「クリスマス」を意味する、家型のケーキです。各国のクリスマス菓子を紹介しましょう。

★ブラムブレイング (イギリス) ★

洋酒に漬けたドライフルーツやナッツ類が入った蒸しケーキ。作ってから1か月ほど熟成させ、食べる直前に蒸して温めなおします。

★ブッシュポニエル (フランス) ★

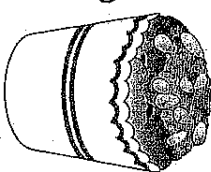
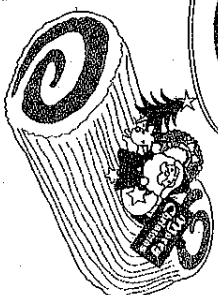
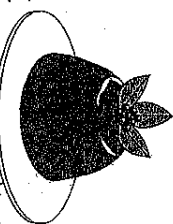
「クリスマスの新」という意味。ロールケーキにチョコクリーム、バタークリームを塗り、薪の皮目のように筋をつけて飾りつけします。

★パネトーネ (イタリア) ★

干しぶどう、砂糖漬けの果物などが入った、円筒型のパン。バターや卵がたっぷり入っています。

★シュトーレン (ドイツ) ★

1か月間洋酒に漬けたドライフルーツが入ったパン。クリスマスイブの4週間前からイブまでの間にかけて少しずつ食べていきます。



夏が旬のかぼちゃを
冬至に食べるのはなぜ?

- 冬至は1年の内で最も日照時間が短くなる日で、今年(2016年)は12月21日(水)です。冬至にかぼちゃを食べると、風邪や病気の予防になるといわれています。かぼちゃの旬は夏ですが、切らずに置いておけば長期保存ができます。
- 昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。
- 冬至にかぼちゃを食べ、冬を元気に過ごしてもらいたいと思います。

冬休みが始まります!

1日3食バランス良く食べ、元気に過ごしましょう。

