

12月給食だよ!

平成29年12月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭数

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。食事の前や外出の後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

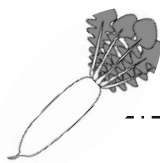


12月の献立から 旬の食材



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。でん粉を多く含んでいて、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。



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はなく、焼き魚の揚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めです。



れんこん

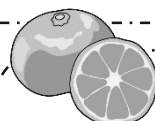
れんこんの断面を見ると、たくさんの穴があいています。れんこんの大きさや長さにかかわらず、穴の数はすべて同じです。中央に1個、まわりに9個の穴があります。れんこんは水中で育つため、この穴は水上から空気を運ぶ役割をしています。

主な成分は「でんぷん」ですが、ビタミンCも豊富で、みかんよりも多く含まれています。切った時に出る粘りは「ムチン」というもので、肝臓や胃腸の働きを良くしてくれます。



小松菜

栄養価が高く、鉄分やカルシウムが豊富です。ほうれん草に似ていますが、栄養価はほうれん草以上です。特に、カルシウムは牛乳と同じくらい含まれています。



夢オレンジ

「南香」と「天草」という品種を掛け合わせた品種で、平成17年に品種登録されました。ゼリーのようなプルプルとした果肉です。

人気メニューランキング!

給食室では、給食の食べ残しの量を毎日量っています。そして、どの位の量が食べられたのか、喫食率を計算します。8~11月の給食から、喫食率の高い献立をランキングにして紹介します。

	8・9月	10月	11月(24日まで)
1位	クロワッサン	ホットドック	照り焼きチキン 狭山市産抹茶の食パン
2位	スパイシーポテト	チキンカツレツ 中華スープ	コーンサラダ きゅうりと大根のピリ辛和え いかのかりん揚げ
3位	いかのかりん揚げ	ポークカレー	東松山やきとりごはん

ご飯よりも、パンが人気です。1位のパンは喫食率が99%以上で、残菜はほとんどありませんでした。今回は、11月2位の人気メニュー「きゅうりと大根のピリ辛和え」を紹介します。美味しくて、家庭でも簡単に作れるメニューです。

☆ きゅうりと大根のピリ辛和え ☆

4人分		作り方
・大根	3cm(120g)	① 大根は、1cm厚のいちょう切り、きゅうりは1cm厚の輪切りにする。にんにくしょうがは、みじん切りにする。 ② Aを混ぜ合わせる。 ③ ①を②と和える。 大根ときゅうりは、同じくらい大きさに切ります。にんにく・しょうがは、チューブタイプのものでOKです。
・きゅうり	1本(120g)	
・しょうゆ	小さじ2	
・酢	小さじ1	
・砂糖	小さじ1	
・ごま油	小さじ1	
・一味唐辛子	少々	
・にんにく	1/2かけ	
・しょうが	1/2かけ	
・白ごま	小さじ2	

❶❷❸ 冬至 ❹❺❻

冬至は1年の内で最も日照時間が短くなる日で、今年は12月22日(金)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て、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。

