

# 給食通信

12月2日（月曜日）今日の献立は、

『プルコギ韓国風丼 春雨スープ

牛乳 白玉フルーツポンチ』です。



今週から12月に入りました。寒さが本格的になり、風邪をひきやすくなります。毎日しっかりと食事をとり、栄養補給をしましょう。

今日はたっぷりの炒め野菜にキムチで味付けをした「プルコギ韓国風丼」です。元々プルコギとは、朝鮮半島の牛肉を使った代表的な料理ですが、今日は豚肉を使っています。さらに、切干大根や栄養やかみ応えも満点に仕上げました。

キムチは前にも紹介していますが、野菜類を塩漬してから、唐辛子やんにくと一緒に漬け込み、乳酸発酵という仕組みで出来上がる食品です。この乳酸発酵によって増える乳酸菌には、おなかの調子を整える善玉菌という、体にとって良い菌を増やす働きがあります。また、唐辛子を使った食材や料理は、体を温める作用もあります。栄養満点のプルコギ丼を食べて、元気に過ごしましょう。

# 給食通信

12月3日（火曜日）今日の献立は、

『ご飯 豆腐ハンバーグ みりんマスタードソースかけ  
くきわかめのきんぴら ジャがいもの味噌汁 牛乳』です。



今日は、コリコリとした食感が特徴の「くきわかめ」について紹介します。実は本来わかめには、葉や茎、根の区分はありませんが、くきわかめは、その名前の通り、わかめの「茎（くき）」のような部分です。ちなみに、普段、私たちがよく食べているわかめはやわらかい葉のような部分にあたります。くきわかめには腸の調子を整える食物繊維や、骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれています。食物繊維やカルシウムは、普段不足しがちな栄養素です。今日のきんぴらは、くきわかめの他に、人参、ごぼう、さつま揚げを加え、ごま油で香り良く炒め、ご飯によく合う味付けです。海藻が苦手な人も、独特の食感を味わいながら食べてみましょう。

# 給食通信

12月4日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 鯖の味噌煮 もやしとキャベツの和風和え

かきたま汁 牛乳 ヨーグルト』です。



今日は脂のりが良くおいしい青魚、さばを味噌煮にしました。さばは切身にして売られていますが、元々は一尾 600g もある大きな魚で、日本では古くから食べられています。血合いの部分には健康な血液を造るために欠かせない栄養素である鉄分や、発育のビタミンといわれるビタミンB12などを豊富に含みます。また、魚の脂質には血管の中が詰まるのを防ぐ働きや、脳の働きを活発にする働きがあり、栄養満点です。今日は赤味噌としょうゆ、砂糖、酒、みりんで作った甘辛いタレでじっくりと煮込み、ほろっとやわらかい食感に仕上がりました。魚が苦手な人でも、おいしく食べられるように調理員さんが仕上げているので、ぜひ挑戦してみましょう。