

給食通信

12月16日（月曜日）今日の献立は、

『青ねぎチャーハン 揚げぎょうざ

中華サラダ 中華卵スープ 牛乳』です。



今日は青ねぎをたっぷり使ったチャーハンです。豚肉とにんにく、人参を炒めて味付けし、最後に青ねぎを加えて作りました。今日の青ねぎは流山産です。東葛飾地方の青ねぎの栽培は、昭和26年頃に流山市から始まりました。それから流山市は品質の良い青ねぎの産地として知られています。青ねぎは普通のねぎに比べて、緑の部分が長いことが特徴です。緑の部分を食べるため、ねぎの香りが強く感じられます。今が旬のねぎの風味を味わいながら食べましょう。

給食通信

12月17日（火曜日）今日の献立は、

『チャンポンうどん つくねと野菜の煮物

牛乳 かぼちゃの蒸しパン』です。



今日は来週の日曜日、12月22日の冬至にちなんだ献立です。冬至は暦をあらわす二十四節気の一つで、北半球で太陽の位置が一年で最も低くなる日のことを指します。このため、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなります。冬至には体を温め、厄払いの意味がある柚子湯に入ることは有名ですね。では、冬至に食べるとよいと言われている食べ物にはどんなものがあるのでしょうか？冬至は太陽の力が一番弱まった日ですが、翌日からは再び強まる、ということから、太陽がよみがえる日ともいわれます。そのため、運が向いてくるようにと、冬至には「ん」のつく食べ物を食べます。今日の給食で使っているのは、うどん、人参、れんこん、そしてかぼちゃです。かぼちゃは漢字で書くと「南」の「瓜」と書き、「なんきん」とも読めるためです。これらの食材は縁起担ぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り越えるための知恵でもあります。ぜひ、冬至の22日にも、家で「ん」のつく食べ物を食べてみましょう。

給食通信

12月18日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 ししゃもの竜田揚げ ひじきとごぼうの炒り煮
白菜の味噌汁 牛乳 みかん』です。



今日はカルシウムや鉄分などの無機質や食物繊維がたっぷりの和食献立です。カルシウムを豊富に含む食品は、主菜のししゃもです。カルシウムは強い骨と歯をつくるために欠かせません。ししゃもには頭がついていて、小さな骨がありますがよくかめば丸ごと食べることができます。

そして副菜の炒め煮には、鉄分や食物繊維が含まれているひじきとごぼうが入っています。鉄分は健康な血液をつくるため、また、食物繊維は腸の中の調子を整えるために大切です。ししゃもの竜田揚げも炒り煮も、ご飯と一緒によくかんでしっかりと食べるようにしましょう。

給食通信

12月19日（木曜日）今日の献立は、

『コーンピラフ タンドリーチキン

ABCスープ 牛乳 チョコクレープ』です。



もみの木と、星形に
抜いたピーマンを
ピラフに飾りまし
た。



今日は、来週のクリスマスにちなんだメニューです。クリスマスカラーといえば、赤、緑、白、そして金、銀などがあります。今日の献立には、赤や緑などを取り入れました。コーンピラフは、ベーコンと野菜をバターで炒め、星型にくり抜いた赤と緑のピーマンをちりばめました。タンドリーチキンは、朝からにんにく、しょうが、玉ねぎ、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉を混ぜたタレにしっかりと漬け込み、香り良く焼きました。焼きたてを届けられないのが残念ですが、味がしっかりとなじんでいるので、冷めてもおいしく仕上がっています。クラスみんなで楽しみながら食べましょう。

今日で2学期の給食も最終日です。元気に過ごせるように、冬休みの間も食事をきちんととりましょう。