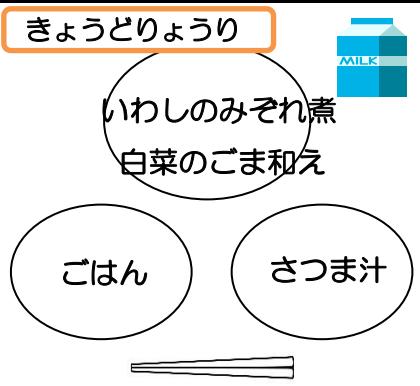
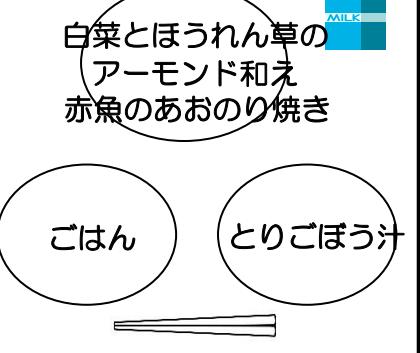
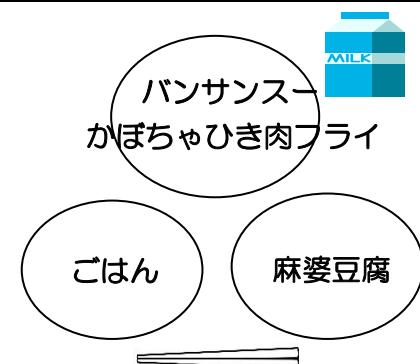
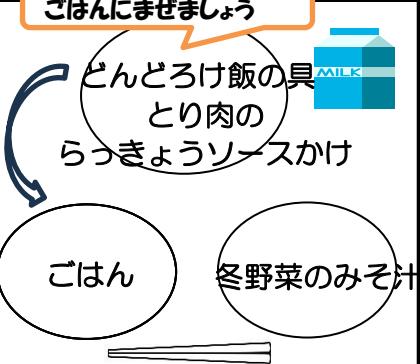
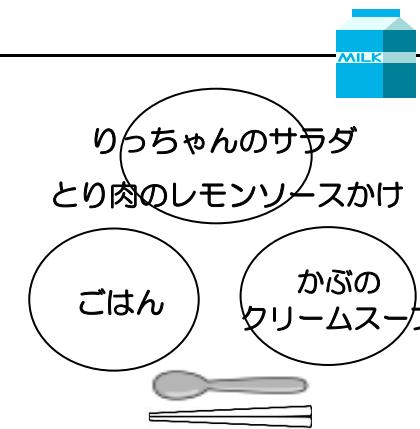
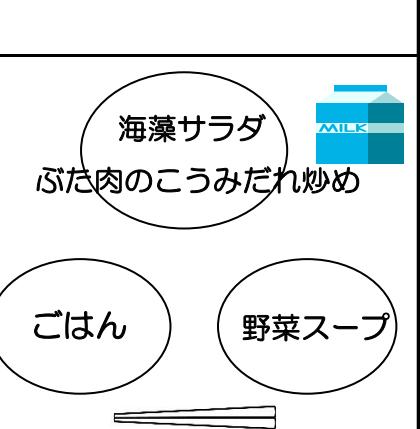
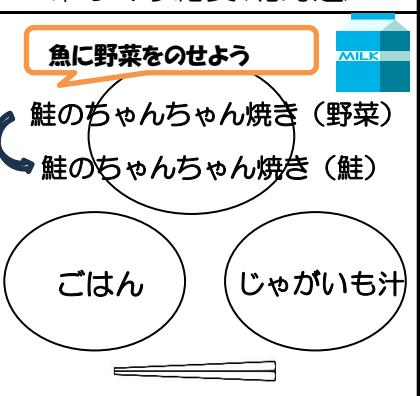
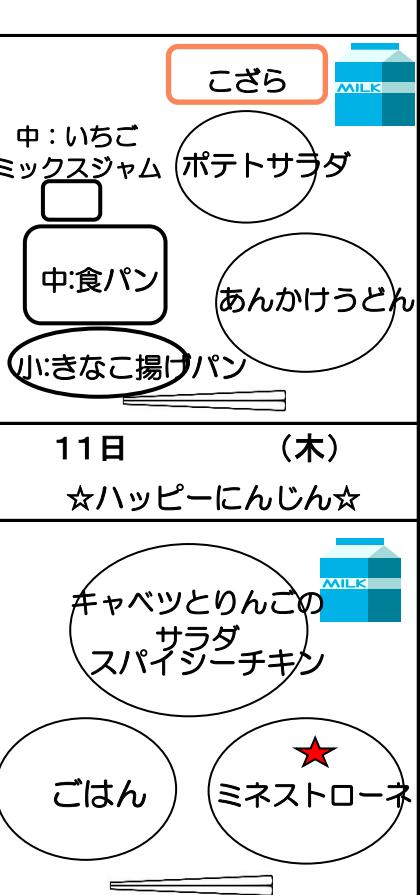


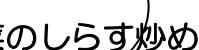
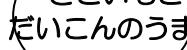
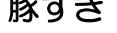
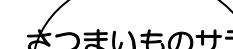
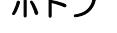
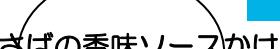
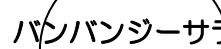
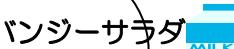
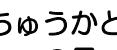
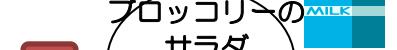
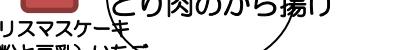
# 12月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

1日 (月)	いわしについて	4日 (木)	はくさいについて
<p>きょうどりょうり</p> 	<p>いわしは、海にすんでいる小さな魚で、体が銀色に光っているのが特徴です。カルシウムやDHA（ディーエイチエイ）という栄養がたっぷりふくまれていて、骨を強くしたり頭の動きを良くしたりします。焼いたり、煮たり、フライにしたりと、いろいろな料理でおいしく食べられます。昔から日本の食卓で親しまれているいわしですが、今日の給食では大根おろしと一緒に柔らかくなるまで煮込んであります。おいしくいただきましょう。</p>	<p>ごはん</p> 	<p>白菜は、冬においしくなるやさいで、白くて大きな葉が何まいも重なっています。しゃきしゃきとした食感があり、なべ料理やいため物、つけものなど、いろいろな料理に使われます。水分が多くてあっさりした味なので、どんな味つけにもよく合います。風邪の予防にも役立つビタミンCも含んだやさいのひとつです。</p>
2日 (火)	食事のマナーについて	5日 (金)	どんどんけ飯について
	<p>食事のマナーは、みんなが気持ちよくごはんを食べるため大切です。いただきますやごちそうさまを言うこと、食べ物を大切にすること、口に物を入れたまま話すことなどがあります。おはしの使い方や、食べるときの姿勢にも気をつけましょう。マナーを守ると、まわりの人も楽しく食事ができますよ。</p>	<p>ごはんにまぜましょう</p> 	<p>どんどんけ飯は、鳥取（とっとり）県の郷土料理で、豆腐やにんじん、ごぼうなどの野菜を入れて作る炊き込みごはんです。給食では具をご飯にまぜていただきます。「どんどんけ」とは雷のことで、豆腐を炒めるときの「バリバリッ」という音が雷にしていることから名前がつきました。昔はお祝いごとや村の集まりのときに作られていました。</p>
3日 (水)	りっちゃんのサラダについて	8日 (月)	にんじんについて
	<p>「りっちゃんのサラダ」を知っていますか？病気になってしまったお母さんのために、りっちゃんが色などうぶつの助けを借りておいしいサラダを作ります。それを食べたお母さんはたちまち元気になりました。今日はみなさんを元気にするためにおいしいサラダを作りました。味わって食べましょう。</p>	<p>海藻サラダ</p> 	<p>にんじんは、オレンジ色のやさいで、土の中で育ちます。最近はきいろやむらさきのにんじんも売ってあるようです。甘みがあって、サラダやスープ、カレーなどいろいろな料理に使われます。にんじんには「ベータカロテン」という栄養がたくさんふくまれていて、目やお肌を元気してくれます。生でも食べられるし、火を通すともっと甘くなります。今日はハッピーにんじんの日です。ハートや星形のにんじんが野菜スープにかくれていますよ。今日はだれのスープに入っているかな？</p>
<p>ノロウイルス感染症を防ぐために</p> 			
9日 (火)	鮭（さけ）について	10日 (水)	あんかけうどん
	<p>味めぐり給食(北海道)</p> <p>魚に野菜をのせよう</p> 		<p>あんかけうどんは、日本の伝統的な料理で、うどんにとろみのある（あん）をかけたものです。あんは、だし、しょう油、などで酒などで味付けされ、片栗粉でとろみをつけます。あんかけうどんは、温度が下がりにくいため寒い時期にはぴったりで、体を温める効果もあります。また、あんのとろみがうどんに絡みやすく、食べやすいのも特徴です。温かくてほっとするあんかけうどんを食べて元気にすごしましょう。</p>
11日 (木)	りんごについて		
	<p>☆ハッピーにんじん</p> 		<p>りんごは、赤や黄色のまるいくだもので、シャキシャキとした食感とあまい味が人気です。秋から冬にかけておいしくなり、そのまま食べたり、ジュースやジャム、パイなどにも使われます。ビタミンCや食物せんせいがふくまれていて、体にとてもよいくだものです。皮ごと食べると、もっと栄養がとれますよ。</p>

# 12月のはいぜん表

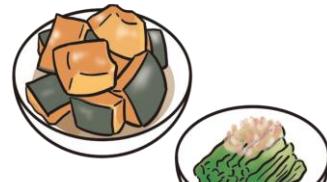
伊万里市学校給食センター

12日 (金)	だご汁について	18日 (木)	食事のあいさつについて
   	だご汁は、九州地方の郷土料理で、白玉粉と小麦粉で作った「だご（だんご）」を入れたあたたかい汁物です。だごは給食センターで練り上げ、ひとつひとつちぎって作りました。手作りならではのもちもちとした食感が楽しめます。はくさい、にんじん、ごぼう、しめじなどの野菜もたっぷり入っていて、体がぽかぽか温まります。昔から家族みんなで食べられてきただご汁を給食でもおいしくいただきましょう。	    	私たちが食べている食べ物は、どれも生き物のいのちをいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手が加わって、毎日の食卓に料理がならんでいます。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしめましょう。苦手な食べ物がある場合は一口でも挑戦してみましょう。命やおもいをいただく貴重な食事の時間です。
15日 (月)	きんぴらについて	19日 (金)	ポトフについて
   	五目きんぴらの「きんぴら」という名前は、昔話に出てくる「金太郎」の息子、坂田金平（さかたのきんぴら）という強くて元気な人の名前からきています。ごぼうのシャキシャキした食感や、元気が出る料理というイメージが、金平さんの力もちなイメージとぴったりだったため、この名前がつきました。なんだかきんぴらを食べると元気になれそうですね！	   	ポトフはフランスの家庭料理で、たくさん野菜とお肉を煮込んだスープ料理です。ポトフの良いところは栄養たっぷりで体を温めてくれるところです。たんぱく質やビタミン、ミネラルもとれるので寒い日にはぴったりの料理ですね。残さずたべて体を温めましょう。
16日 (火) ふるさと食材伊万里の日	みかんについて	22日 (月)	冬至(とうじ)食について
   	今月のふるさと食材伊万里は「みかん」です。伊万里市学校給食センターでは、地元の食材を積極的に給食へ取り入れることを目的に、毎月ふるさと食材を決めています。今月のみかんも伊万里で大切に育てられたみかんです。みかんにはビタミンCという栄養がたくさん含まれており、風邪の予防や、肌をきれいにする効果があります。みかんを食べて、風邪に負けない体を作りましょう。	    	1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長い日を「冬至(とうじ)」といいます。冬至には、これから寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、おふろにゆずをいれた「ゆづゆ」に入る習慣があります。給食では、「かぼちゃのいとこに」を作りました。残さず食べて、かぜなどをひかずに元気にすごしてくださいね。
17日 (水)	生活リズムについて！	23日 (火) ☆ハッピーにんじん☆	今年最後の給食
   	毎日を健康にすごすためには、食事といい生活リズムをつくることが大切だと言われています。3食を、できるだけ決まった時間に食べることで、生活リズムは作りやすくなります。まずは早起きをして、朝ごはんをしっかり食べます。昼は給食を残さずたべて、夜はお家で晩ご飯を食べる事あなたの体はリズムが整います。自分のためにリズムを意識した生活をしましょう。	    	今日で、今年の給食は最後です。楽しい給食時間をすごしてくださいね。冬休みは家族で過ごす時間がが多くなるので、楽しみな人も多いのではないでしょうか。夜更かししてしまう人もいるかもしれません、できるだけはやねはやおきのリズムをくずさないように意識して健康にすごしましょう。

## 免疫力を高めよう！

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

やさい野菜をたっぷり！



やさい野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

あさ朝のくだものは金！



さむ寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみぞ汁で



ふくさい副菜のみぞ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体もあたた温めましょう。

よくかんで食べる



もぐもぐ消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。またのうさよう脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。