



給食カレンダー 12月

今月のめあて ・冬の食生活について考えよう

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ごはん スペイシーソースチキン ツナとひじきのサラダ 白玉のスープ 牛乳	ごはん 魚の色付け いり大豆和え かす汁 牛乳	ハヤシライス アーモンドサラダ 果物（りんご） 牛乳	ごはん えび鹿の子揚げ 切干し大根のチャプチエ チゲ風スープ 牛乳	ミルクロール、いちごジャム 豚肉のレモンジンジャーソース ビタミンACE (エース) サラダ ねぎのスープ 牛乳 【風邪予防の献立】
				
12月になりました。だんだんと寒さが厳しくなってきます。体がポカポカ温まる料理が食べたくなりますね。 給食の汁物は二重の保温食缶に入れて子どもたちのところへ届くので、今日もあつあつの白玉のスープを味わっていました。	かす汁に入っている酒粕は金沢市内の酒蔵のものです。酒粕はほんのり香るくらいの量を使用しています。酒粕は体を温めたり、腸内環境を整えるので、冬の献立に取り入れています。 今日は、大豆から変身した食材が4つ（しょうゆ、みそ、いり大豆、薄揚げ）入っていました。給食時間の動画でも紹介しましたが、見つけられましたか？	今日のりんごはみつたっぷりでとても甘かったです！長野県のサンふじりんごが届きました。しっかり洗って、一つ一つ包丁でたくさんのはりんごを切りました。 調理員さんたちが作った手作りルウのハヤシライスはどのクラスからも「おいしかった～！」の声が聞こえてきて嬉しかったです！	チャプチエは韓国の伝統的な料理の一つです。春雨を主役に牛肉や野菜、きのこなどを炒め合わせて作ります。 今日の給食では、切干し大根を入れました。赤ピーマンや小松菜が入ることで彩りもよく仕上がりました。春雨や切干し大根など、さまざまな食感も感じられましたね！	昨日からぐんと気温も下がりましたね。今日は風邪予防の献立でした。風邪予防に大切なのは、手洗いうがい、換気、睡眠、そして栄養です。給食では、黄、赤、緑のグループの食べ物がしっかりそろうように献立を立てています。それに加えて今日は、体を温める食材や、皮膚や粘膜を強くしたり、抵抗力を高めるビタミン類が多く摂れるような献立でした。



寒くなってきて、水が冷たく感じられますが、食事前の手洗いはしっかりていねいに行いましょう！

