

給食だより12月

寒さも本格化し、ノロウイルスによる食中毒やインフルエンザが発生しやすくなってきています。冬休みやクリスマスなど、楽しみが多い12月を元気に過ごすために、手洗いうがいを忘れず、バランスよくしっかりと食べてください。

とうじ

12月22日は冬至です

冬至は、一年のうち昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至の翌日から徐々に日が長くなっていくということで、太陽が生まれ変わる日として、古くから冬至を祝う行事が行われてきました。

冬至と食べ物

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめると言われています。

なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん…など「ん」のつくものを**運盛り(うんもり)**と言い、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養が豊富な食べ物を食べて寒い冬を乗り切るための知恵でもあり、土用の丑の日にうなぎなどの「う」のつく食べ物を食べるのと似ています。

かぼちゃ



かぼちゃは「なんきん」とも言い、「ん」のつく運盛りの食材です。冬至にかぼちゃを食べるのは、緑黄色野菜が少ない冬にビタミンが豊富なかぼちゃを食べ、風邪や病気への抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言えます。

昔の日本では冬至の頃になると、秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜はほとんどなくなっていました。そこで、元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養があって保存もきくかぼちゃを大切に食べていたようです。

白いかぼちゃ「銀世界」

12月21日の冬至かぼちゃには「銀世界」という品種のかぼちゃを使用します。銀世界はその名前の通り、外皮が白いかぼちゃです。中は他のかぼちゃと同じようにオレンジ色をしています。

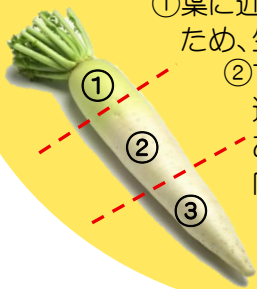
給食で使用する銀世界は、手稲区在住の農家の方が生産したものです。札幌市の学校給食は地産地消に取り組んでおり、手稲区の給食でも積極的に地場産物を利用しています。



【銀世界】

12月の旬【大根】

大根は一年を通して出回っていますが、12月～2月頃の寒い時期のものは、特に甘みが強くおいしいと言われています。甘さの秘密は、畑で凍ってしまわないように大根が糖分を蓄えるためです。お鍋やスープの具材に使用するなどして、旬の大根の甘みを味わってください。



- ①葉に近い部分は、最も甘みがあるため、生のサラダなどにおすすめです。
- ②甘みと辛味のバランスが良く適度にかたい真ん中の部分は、おでんなどの鍋物や煮物に向いています。
- ③最も辛味の強い下の部分は、お味噌汁の具や漬物にすると食べやすいです。

「手稲区学校給食展」

が開催されます！

手稲区では、地元の名産品である大浜みやこかぼちゃを取り入れた「地産地消」の給食を始め、区内の小中学校での具体的な取り組みの紹介などを目的とした学校給食展を毎年開催しています。

- 給食レシピの配布
- 給食の実物展示
- 給食ができるまでの様子
- 各学校での食指導風景

など、様々な展示・紹介があります。ぜひお越しください。



とき：12月20日 17時
～12月26日 14時
ところ：JR手稲駅自由通路 あいくる



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

前田北中 栄養士

12月の献立

◀記号表記▶
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
焼豚チャーハン ★◆ちくわチーズつめ揚げ *フルーツミックス	ご飯 石狩鍋 豚肉の竜田揚げ おひたし	★◆黒角食 ◆白菜と肉ポールのクリーム煮 あさりのサラダ パイン缶詰 *いちごジャム	ご飯 マーボー豆腐 いわしスパイス揚げ 磯和え	◆味噌バターコーンラーメン シナモンポテト *りんご
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ/ ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 夏みかん缶詰/	精白米/ 鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ 味噌/ 豚肉 しょうが でんぶん 小麦粉 油/ 小松菜 白菜 糸かつお/	黒角食 卵 スキムミルク/ 豚肉 すりみ 焼豆腐 玉ねぎ でんぶん 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/ パイン缶詰/ いちご/	精白米/ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ 味噌 でんぶん/ いわし しょうが にんにく でんぶん 小麦粉 油/ ほうれん草 もやし のり/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま 味噌 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ パター コーン/ さつまいも 油/ りんご/
10日	11日	12日	13日	14日
わかめごはん うちこみ汁(香川) ★ししゃも天ぷら	ご飯 醤油おでん 鶏肉の味噌焼き ごま和え	★◆背割コッペ ◆ほうれん草グラタン チリドック 切り干し大根のサラダ	*肉炒め丼 ワカメスープ みかん	◇ゆであげシーフード トマトソース ごぼうチップサラダ ◆ヨーグルト
胚芽米 大麦 わかめ ごま/ うどん 鶏肉 人参 大根 ごぼう 里芋 つと 油揚げ 長ねぎ 味噌/ ししゃも 小麦粉 卵 油/	精白米/ ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うずら卵 ひじき入りがんも 厚揚げ こんにゃく 人参 大根 ぶき 昆布/ 鶏肉 しょうが 味噌 長ねぎ ごま/ 小松菜 もやし ごま/	背割コッペ 卵 スキムミルク/ ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 卵 チーズ/ 豚肉 ケチャップ 玉ねぎ トマトピューレ/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま 味噌/	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 卵 しょうが にんにく でんぶん ごま/ わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/ みかん/	スパゲティ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ホールマト/ ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう 油 ごま/ ヨーグルト/
17日	18日	19日	20日	21日
鶏ごぼうごはん ★ほっけのごまフライ しょうが和え	*カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ オレンジゼリー	★◆ロールパン ◆コーンクリームスープ ★豆腐ナゲット *りんご	ご飯 ◇厚揚げの中華煮 いかフライ ナムル	関西風きつねうどん ひじき入り春巻 冬至かぼちゃ 冬至献立
胚芽米 大麦 鶏肉 焼豆腐 しょうが 味噌 ごぼう 人参 油揚げ/ ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油/ ほうれん草 白菜 しょうが/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ 卵 しょうが にんにく 小麦粉 カレールウ ケチャップ/ ベーコン 小松菜 もやし ごま/ オレンジ果汁 粉寒天 みかん缶詰/ 卵/	ロールパン 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 焼豆腐 鶏肉 玉ねぎ でんぶん パン粉 油 ケチャップ/ 卵/	精白米/ 厚揚げ 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たまごたけ たけのこ きくらげ しょうが にんにく でんぶん/ いか 小麦粉 でんぶん パン粉 油/ ハム 小松菜 もやし 人参 ごま/	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ 小麦粉 キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 でんぶん 油/ かぼちゃ 白玉もち 小豆/
24日	25日	<div data-bbox="710 1451 1436 1691" style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2学期も、給食を毎日たくさん食べてくれて ありがとうございました。冬休みの間も 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に 過ごしてくださいね！</p> </div> <div data-bbox="1109 1590 1524 1814" style="text-align: right;">  </div>		
振替休日	◆◇ピラフのホワイトソース ◆チーズフォンデュサンドコロッケ *いちごのデザート クリスマス献立			
	胚芽米 大麦 トマト缶詰 ケチャップ バター 鶏肉 えび ほたて 人参 玉ねぎ 小麦粉 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク マッシュルーム/ じゃがいも チーズ 小麦粉 パン粉 油/ いちご/			

*牛乳は毎日つきます。
 *果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。
 *調味料、だし等記載していないものもあります。
 *カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

