

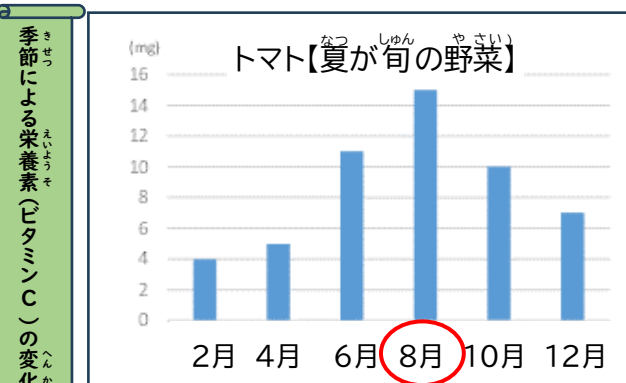
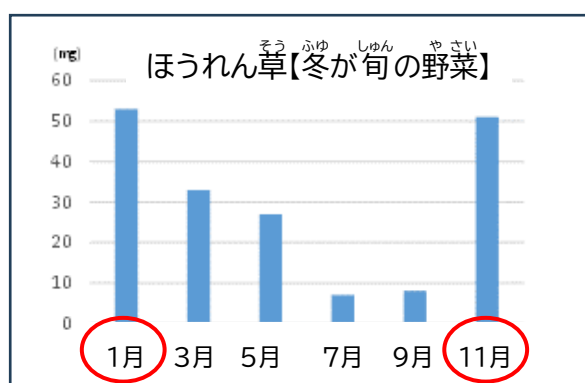


今年も残りわずかです。寒い日が続きますが、食事ですっかり栄養をとって体調をととのえましょう。

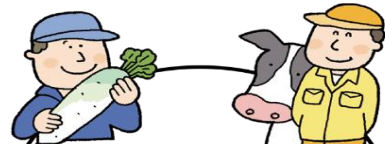
12月の給食目標 旬の食べ物について考えましょう

近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、いろいろな食材がいつでも食べられるようになりましたが、旬の食材には良いこともたくさんあります。良さの一部を紹介します。

冬が旬の野菜は、寒さに耐えるための自己防衛機能として栄養素を凝縮させます。夏が旬の野菜は夏の強い紫外線から植物自身を守り成長するため、水分や栄養素を多く生成・蓄積します。同じ野菜でも旬の時期にビタミンが豊富になり、味も濃く甘くなります。



出典:「野菜のビタミンとミネラルの変動」辻村卓



四季のへんかを感じる事が

できます。たくさんとれるので、価格が安くなります。



栽培や輸送の

ためのエネルギーが減ります。エスデーエスの実現に貢献できます。

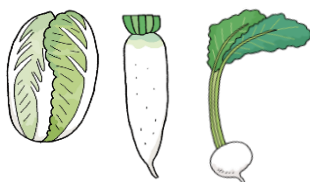


12月の献立テーマ

冬いっぱいメニュー



今月の給食には、白菜、大根、かぶ、れんこんなどの冬野菜を使った料理、体が温まる煮込み料理など、冬を感じられるメニューが登場します。



冬至の七草 分かるかな？

「ん」が2つつく食べものを冬至の日に食べることで、「風邪をひかない」、「運を呼び込む」などの意味合いがあります。

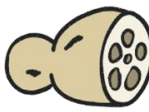
〇ん〇ん

南京



〇ん〇ん

蓮根



〇ん〇ん

人参



〇ん〇ん

銀杏



〇ん〇ん

金柑



〇ん〇ん

寒天



〇ん〇ん

饅頭



冬至メニューも登場するよ



四日市ふるさと給食の日



A班・B班22日(月)

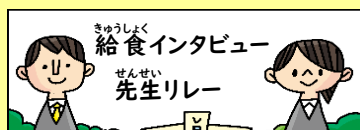
毎月、「みえ地物一番給食の日」として紹介していますが、今月は県内、さらに四日市内で作られている食べ物や四日市の名物料理も取り入れ、「四日市ふるさと給食の日」としています。

ここにゆうどうくんマークがついたものは四日市産の食材です。

- ・ 米飯 …… 米
- ・ 牛乳 …… 牛乳
- ・ とんてき …… 豚肉
- ・ 大矢知そうめん汁 …… 大根 にんじん 白菜 小松菜 そうめん



江戸時代から作られていて、大矢知そうめん。麺を延ばす工程はその日の温度や湿度で変えるなど職人さんの技が光ります。



給食インタビュー
先生リレー
今月は富洲原中 F・H先生
(イニシャル)に聞きました。

- Q お気に入りの給食は何ですか？
Q 食べることで心がけていることは？
Q 好き嫌いがある子たちにメッセージを！
Q 中学校給食について感想は？

- A 魚のかば焼き風!家では作らないので、楽しみにしています。
A バランスよく食べること、食わず嫌いをしないこと。
A 楽しく食べることは大切だけど、嗜好を重視して身体に必要な栄養を摂取できないのはだめですよ。
A 野菜を食べる生徒が増えたように感じます。