



12月 こんだて カレンダー



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
野沢菜チャーハン スタミナ炒め 中華スープ りんご 牛乳	ごはん 魚のフライ 春菊のごま和え 里芋の味噌汁 牛乳	ごはん 大根と豚肉のうま煮 信田和え ドーナツ 牛乳	ごはん 里芋のグラタン ブロッコリーとかにかまのサラダ 卵とコーンのスープ 牛乳	カレーライス マカロニサラダ 福神漬 りんご 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日
減量ゆかりごはん 醤油ラーメン キャベツとちくわのサラダ 牛乳	ごはん 栄養満点ナゲット ほうれん草のおかか和え かきたま汁 牛乳	ごはん マーボー大根 もやしのナムル 大豆とじゃこのスナック 牛乳	いりごきごはん 中華サラダ 白菜のそぼろ汁 みかん 牛乳	ごはん サバのカレー焼き 蒸し鶏の和風マリネ 豆腐のすまし汁 牛乳
16日	17日	18日	19日 食の日	20日
ビーフストロガノフ ポテトサラダ イチゴサイダーゼリー 牛乳	麦ごはん ささみのレモンソース 切り干し大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん 豆腐とエビのうすくず煮 中華和え 納豆みそ 牛乳	ごはん 里芋とイカの煮つけ かおり和え 豚汁 牛乳	ごはん 冬至バーグ かぶの甘酢漬 えのきのすまし汁 牛乳
23日	24日	<p>にほん たいしやう ねんごう 日本では大正11年頃からイチゴがたくさんあったケーキ食べる風習が始まったそうです。フランスでは、切り株の形をしたブッシュドノエル。ドイツではドライフルーツの入ったパンのような生地で粉砂糖をまぶしたシュトレンが定番のクリスマスデザートです。丹後小のクリスマスデザートは？ 当日をお楽しみに♪</p> 		<p>にち「とうじのひ」「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくといわれています。「ん」はいろは順で最後の文字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてのだそうです。言葉の中に2つの「ん」がある食べ物は特別に運を呼び込むといわれています。どんな食べ物があるかな？答は養</p>
人参とツナのご飯 五色和え 白菜の味噌汁 さつまいもスティック 牛乳	減量わかめごはん グリルチキン ゆで野菜 コンソメスープ クリスマスデザート・牛乳			

給食一口メモ

歯の日



今月は、12月18日。よく噛む食品や、丈夫な歯を作るために欠かせない「カルシウム」が豊富な食品を取り入れた献立にしています。よく噛む食品として「麦」「カルシウム」「切り干し大根」を使用しています。また「切り干し大根」には、カルシウムも多く含まれています。よく噛んで食べると、食べたものの消化でよくなるだけでなく、むし歯予防などにも効果的です。よく噛んで食べましょう。

丹後・食育の日

毎月19日は「たんご・食育の日」。今月の京丹後市産食材は？

特別栽培米、牛乳に加え、サトモ、大根、ニンジン、葉ねぎです。

里芋

和食のイメージが強い里芋ですが、ジャガイモやサツマイモと同じように洋風の料理にも使えます。里芋のねっとりとした食感とチーズがよく合いおいしいグラタンです。里芋の特徴であるぬめり成分には、便秘予防や肥満予防の効果があります。

いりごきごはん…細く切った大根などの具を炒めて味つけし混ぜ込んだご飯です。昔、丹後ではお米はとても貴重なものでした。そこで炊きあがったご飯に具を混ぜて、少ないご飯の量を増やしてしかもおいしく食べられるようにしていたのです。たくさんのお米のとれる冬場の暮らしの知恵ですね。

冬至の日

冬至の日の「ん」のつく運のつく食べ物？

にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんてん、うんどん(うどん)があります。

20日の冬至バーグには、南瓜(かぼちゃ)、ニンジン、レンコン、大根の食材を使っています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存しやすいので冬のビタミン不足に備えて食べられてきたといわれています。また冬至にはカボチャを食べる習慣のほかに、お風呂にゆずを浮かべて「ゆず湯」にしてはいる習慣もあります。給食ではカボチャを食べて体の中から健康に、そして運氣がつくことを願ってカボチャやレンコンが入った冬至バーグ。そしてゆずが入った「かぶの甘酢漬け冬至メニュー」を出します。今年の冬至は22日ですが日曜日なので20日に冬至メニューを実施します。



季節の食べ物や行事について

冬と言えば温かい料理がうれしい季節、またクリスマスに大みそか、お正月、と行事食が続きますね。

丹後の冬の旬・味覚と言えば？ かに、ぶり、牡蠣、黒豆、大根、白菜、ゴボウ、水菜、ネギ、ブロッコリーなどをとりいれ寒い冬を元気にのりきりしましょう。

食事のマナー検定

～こんな人いませんか？自分の食事の様子をチェックしてみましょう～

- 食べ物で遊ぶ、手づかみで食べる
- 食事中にげっぷをする
- 食事中に汚い話をする
- 茶碗を持たずに食べる
- 口の中に食べ物が入っているのに口をあけてかんだり、おしゃべりしている
- 食べ物を食べこぼす
- はしで遊ぶ、音をたてる。
- 音をたてて汁ものを飲む(ズブーッ、チューなど)



ひじをつけて食べる

上の項目は全て食事のマナー違反です。

チェックが減るように意識して、正しい食事マナーで食べられるようにしましょう。

