

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
はいぜん					
ひとくちメモ	お漬物のことを「おこうこ」と呼ぶのは、どこの方言でしょう? ① 東京 ② 大阪	タラはどなたどこに住んでいるでしょう? ① 冷たい海 ② 温かい川	水菜はどこの都道府県の特産品でしょう? ① 京都府 ② 北海道	黒豆はなぜ黒いのでしょうか? ① 土の色が移ったから ② 栄養素が黒く見えるから	ゆずの香りには、リラックス効果がある。○か×か?
ひとくちメモ	こたえ ② 大阪 漬物を丁寧に「香の物」と呼んだものがなまって、「おこうこ」と呼ばれるようになりました。	こたえ ① 冷たい海 タラは北の冷たい海に住んでいます。海が冷たくなる冬が旬の魚です。	こたえ ① 京都府 水菜は京野菜の一つで、「京菜」とも呼ばれます。	こたえ ② 栄養素が黒く見えるから 黒豆には、「アントシアニン」という栄養素がたくさん含まれます。そのアントシアニンが黒色の正体です。	こたえ ○ ゆずの香りにはリラックス効果のある成分が含まれます。食べる以外に、ゆず風呂にしても香りを楽しめます。
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
はいぜん					
ひとくちメモ	今日の三色丼には、あるものが隠れて入っています。それは何でしょう?	里芋は体を温めてくれる。○か×か?	もやしは何から作られるでしょう? ① 大豆 ② 黒豆 ③ 緑豆	「豆腐ハンバーグきのこあんかけ」に入っているきのこは3種類あります。何という名前でしょう?	一夜干しをすると、水分が抜けてパサパサになる。○か×か?
ひとくちメモ	こたえ 大豆ミートが入っている 鶏ひき肉と一緒に、大豆からできたひき肉が入っています。食物繊維や鉄分をとることができます。	こたえ ○ 里芋は体を温めてくれる食材ですが、実は苦手な人も… 食べやすいようから揚げにしてみました。苦手な人もチャレンジしてみましょう!	こたえ 全部 一般的に売られているもやしは緑豆から作られているものがほとんどですが、大豆や黒豆から作られているものもあります。	こたえ しめじ、しいたけ、えのきだけ 丸くて大きな「かさ」があるものがしめじ、薄切りにされたうま味が強いものがしいたけ、白くて細いものがえのきだけです。	こたえ × 一夜干しとは、塩水に漬けた魚介類を、ひと晩風通しのよい場所で干したものです。日中の太陽で干す「天日干し」とは違ってほどよく水分が残るので、ふっくらした身を味わうことができます。
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
はいぜん					
ひとくちメモ	べつたら漬はどこの都道府県の郷土料理でしょう? ① 東京都 ② 大阪府	クリスマス献立のお供に、いつもと違う飲み物で乾杯です! 今年はサンタさんに何をお願いしますか…?	グラタンの名前のもとになったフランス語「グラテ」には、どんな意味があるでしょう? ① 混ぜる ② 削る	12月22日は冬至 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。この日に「ん」がつく食べものを食べると、運が呼び込めると言われています。今日の給食にも4つ入っています。探してみてくださいね!	毎月19日は食育の日 12月の味めぐりは関東地方です。「ごんじゅう」は千葉県の、「みそポテト」は埼玉県、「サンマーメン」は神奈川県。郷土料理です。どんなこんだてか、詳しくは給食日より見てね!
ひとくちメモ	こたえ ① 東京都 べつたら漬は大根を米麹と砂糖で漬けた漬物で、東京で生まれました。		こたえ ② 削る チーズを削ってのせることから、「グラタン」という名前がつけました。		
	22 (月)	<h1 style="color: red;">きゅうしよく カレンダー</h1> <h2 style="color: green;">12月 </h2>			
はいぜん		献立グランプリ 献立グランプリで選ばれた給食が登場します! 第一回目は、ガッツリで賞の1年3組の献立です。			