



12月のこんだて表

令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
振替休業日	①ごはん(有機米) ②白身魚のバジルマヨ焼き ③キャベツとベーコンのソテー ④ミネストローネ ⑤牛乳	①ごはん(有機米) ②さつまいもとレバーのオーロラソース ③白菜の即席漬け ④大根のみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん(有機米) ②キーマカレー ③フルーツヨーグルト ④福神漬 【インドの料理】	①いりごきごはん(有機米) ②豚肉と野菜のごまみそ炒め ③ひつつみ ④牛乳 ※5年生「ばら寿司」
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
①ごはん ②コチュジャン炒め ③春雨スープ ④大学芋 ⑤牛乳	①減量ごはん ②しっぽくうどん ③ツナのおひたし ④昆布豆 ⑤牛乳	①ごはん ②栄養満点ナゲット ③豚肉と野菜のソテー ④コンソメスープ ⑤牛乳	①ごはん ②サバのしょうが煮 ③信田和え ④豚汁 ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉の南蛮だれかけ ③五目炒め ④かきたまスープ ⑤牛乳
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
①ごはん(特別栽培米) ②ササミの青のり天ぷら ③うのはな炒り煮 ④白菜のみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②マーボー大根 ③中華サラダ ④みかん ⑤牛乳	①麦ごはん(特別栽培米) ②大豆とひじきの米粉かきあげ ③変わりきんぴら ④麩のすまし汁 ⑤牛乳【歯の日】	①里芋ごはん(特別栽培米) ②きすのからあげ ③たくあん和え ④けんちん汁 ⑤牛乳【たんご・食の日】	①ごはん(特別栽培米) ②冬至バーグ ③ツナと切干大根の炒め物 ④ふしめん汁 ⑤牛乳【冬至】
12月23日	12月24日	3学期は1月7日(始業式)から給食開始です。 (予定献立) ・冬野菜カレー ・大豆サラダ ・りんご ・牛乳		
①麦ごはん ②高野豆腐の卵とじ ③大根とごぼうのごまマヨ和え ④しそひじきふりかけ ⑤牛乳	①減量ゆかりごはん ②グリルチキン ③ブロッコリーのサラダ ④マカロニスープ ⑤チョコケーキ ⑥牛乳【クリスマス】			



12月18日は「歯の日」



今月は18日を「歯の日」として、よくかんで食べる「大豆とひじきの米粉かきあげ」「変わりきんぴら」を出します。「麦ごはん」も出します。それぞれ違った食感があるのを感じながら、普段よりも意識してよくかんで食べましょう。現代はやわらかい食べものが増えています。油の多い洋風の料理はあまりかまなくても飲みこめてしまいます。かみごたえのある食材をしっかりと奥歯でかんで食べましょう。

歯のクイズ

奥歯のかむ力はどのくらいの強さでしょう。

- ① 10kgくらい ② 自分の体重くらい ③ 自動車の重さくらい

「いりごきごはん」(12月6日)

丹後の郷土料理の「いりごきごはん」は、細く切った大根などの具を炒めて味付けし、それを混ぜ込んだごはんです。昔のいりごきごはんは大根とじゃことごまだけが入ったものだったようですが、今ではいろいろなものを入れて作られています。昔、丹後ではお米はとても貴重なものでした。そこで米に大根などの具を入れてごはんの量を増やし、しかもおいしく食べられるようにしていたそうです。大根がたくさんとれる冬においしく満足して食べられるように調理した、先人の知恵ですね。

日本人は世界で一番大根を食べていますが、昔の日本人はさらに今より3倍の大根を食べていました。

5年生は同じ日にこちらも丹後の郷土料理の一つである「ばら寿司」づくり体験を行います。



今月の食育メモ

世界の料理・インド(12月5日)

毎月5の付く日は世界各国の料理を出します。世界の国々の料理を通して、風土や文化、歴史などに興味を持ってもらいたいと考えています。

今月はインドです。インド料理で一番有名なのはカレーですが、日本で食べられているカレーは本場インドのものとはかなり違います。キーマカレーというカレーがあり、これはひき肉を使ったカレーです。ひき肉のカレーというと日本の「ドライカレー」のようですが、インドではパラパラとしたものも、汁気の多いものも、ひき肉を使ったものは「キーマカレー」といいます。またインドでは宗教の関係で、牛や豚を食べることが少なく、鶏や羊の肉がよく食べられます。今回のキーマカレーは鶏ひき肉を使い、ガルバンゾという豆も使いました。ガルバンゾは日本では「ひよこ豆」と呼ばれる豆です。

フルーツヨーグルトもつけました。インドでは酪農がさかんで、乳製品がよく食べられ、料理にも使われます。今日はフルーツをヨーグルトで和えたものにしました。

この日は福神漬をつけていますが、インドでは「チャツネ」というフルーツを煮つめたものを添えているそうです。100年くらい前、日本人が航海のとき、カレーに添えるチャツネを切らして、代わりに福神漬を出したところ、大変好評だったとのことで、それ以来日本ではチャツネの代わりに福神漬を添えるようになったそうです。

「ひつつみ」(12月6日)

「ひつつみ」は岩手県の郷土料理です。寒さの厳しいこの地方では、寒さに強い小麦の栽培が盛んだったので、小麦を使った料理がたくさん生まれました。「ひつつみ」もそのひとつです。その昔ごはんが少ないときなどによく作られていました。練った小麦粉をひつつまんで(ちぎって)鍋の中に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれています。12月3日の日付を「ひっ(1)つ(2)み(3)」と読む語呂合わせから、12月3日を「ひつつみの日」と全国に広めるために岩手県で制定されました。給食では6日にひつつみを出します。ちなみに「すいとん」も同じ小麦粉を練って作る料理ですが、すいとんはまるめて作るという違いがあります。

「栄養満点ナゲット」(12月11日)

栄養満点ナゲットには大豆から作られたある物が入っていますが、それは何でしょう？

答えはおからです。うの花やきらずとも言います。

おからは豆腐を作るとき大豆から豆乳をしぼった後に残るもので大豆の栄養がたっぷり含まれています。原材料である大豆は「畑の肉」とよばれるくらいたんぱく質がたくさん含まれます。食物繊維も多くて腸を元気にしてくれます。ほかにも体を健康にしてくれる栄養素がたっぷり。そんな栄養満点なおからがたくさん入ったナゲットです。味もしっとり食べやすいですよ。大豆の旬は10月から12月で、旬の時期をむかえています。

「たんご・食の日」(12月19日)

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月の「たんご・食の日」に使う地元の旬の食材は、特別栽培米、里芋、きす、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、牛乳です。

里芋は稲作が始まる前の縄文時代には伝わったと言われており、歴史も古く、江戸時代ごろまでは芋といえば里芋のことだった、というくらいポピュラーな食材でした。1つの親芋を囲むように、子芋や孫芋育つことから、子孫繁栄を象徴する縁起物として親しまれてきました。

たくあんは大根を干してから、ぬかや塩で漬けたもので、こちらも食料の少ない冬の保存食となります。

けんちん汁はくずした豆腐を炒めたものが入った汁です。旬の大根やごぼうやにんじんなどの根菜も入って、体が温まりますよ。

「冬至」(12月20日)

冬至は一年のうちで一番昼の時間が短い日です。この日に「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくと言われていています。「ん」はあいうえお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いるのです。さらに名前の中に2つ「ん」がある7つの食べ物、特別に運を呼び込むといわれています。それは、にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんでん・うんどん(うどん)です。冬至に食べるとよい食べ物としては、なんきん(かぼちゃ)が一番有名ですね。かぼちゃは夏にとれますが皮が厚く日持ちするので、昔の人は緑黄色野菜の不足しがちな冬場にかぼちゃを食べて健康に過ごそうとしたのです。さて今日の冬至バーグには、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんを使い「ん」の付く食べ物を取り入れました。うどんより「ん」が少ないですが、ふしめんを使った汁も出します。みなさんの運氣が上がりますように。

今年の冬至は21日ですが、前日の20日に「冬至」のメニューを実施します。

「終業式・クリスマス献立」(12月24日)

クリスマスは、12月25日のイエス・キリストの誕生を祝う祭りです。前日の24日の日没からクリスマスが始まると考えられており「クリスマス・イヴ」と位置づけてお祝いをします。クリスマスの料理といえば欧米では七面鳥を丸ごと焼いたローストチキンが一般的ですが、日本では手に入りにくいので、普通の鶏肉を焼いたりフライドチキンにしたりします。2学期最後の給食はクリスマス前ということで、グリルチキンと手作りのチョコカップケーキを出します。



