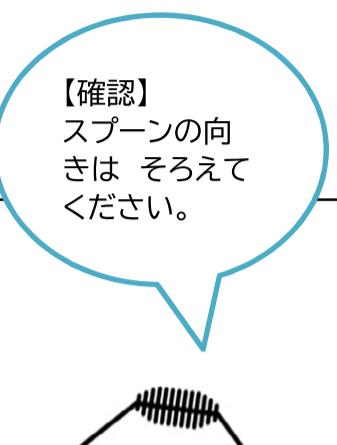
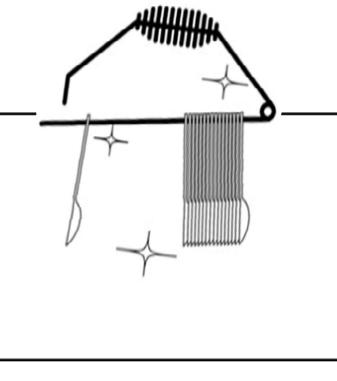


12月 こんだてひとくちメモ（前半）

Cコース

西部学校給食センター

日	こんだて名	ひとくちメモ	かたづけ方
1月	ごはん 牛乳 さつま汁 いわし生姜煮 ひじきサラダ	食育の視点…食品を選択する力 いわしには、DHAやEPAと呼ばれる質のよい脂が多く含まれています。DHAは、脳の働きを活発にし、記憶力を高める効果があるといわれています。またEPAは、血液をさらさらにする効果があるといわれています。DHAやEPAは体の中で作り出すことができないので、いわしを残さず食べて、頭と体を元気にしましょう。	【確認】スプーンの向きはそろえてください。 
2火	ごはん 牛乳 豆乳ちゃんぽんスープ メンチカツ まぜっこサラダ	食育の視点…心身の健康 みなさんには、給食でどれくらいごはんを食べていますか？給食で提供しているごはんは、コンビニのおにぎりの大きさで例えると、小学校1,2年生は1個分、中学生は、2個分になります。おにぎりはぎゅっと握ってあるので、少なく見えます。給食のごはんもそんなに多くないと思いませんか？ごはんは、体温を保ち、脳のエネルギーになります。ごはんが空になっていないクラスは、みんなで食べきりましょう。	
3水	ごはん 牛乳 肉だんごスープ ホキフライ 春雨サラダ	食育の視点…社会性 みなさんの手は、色々なものを触っているので、目に見えない菌やウィルスがたくさんついています。手から菌やウィルスが口の中に入ると、お腹が痛くなったり、かぜをひいたりする原因になります。食事の前に手を洗うことは、病気から自分の体を守るために大切なことです。水だけで済ませるのではなく、せっけんを使って、しっかり手を洗いましょう。	
4木	五目ごはん 牛乳 キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ 豆乳チョコクレープ	今日は、二子小学校の希望献立です。二子小学校からのコメントを紹介します。「二子小学校では、6年生にアンケートを取り、1位の献立を決めました。寒い季節の今、元気な体を作りましょう。」	【豆乳チョコクレープ】豆乳チョコクレープのごみは学校で処分してください。
5金	米粉パン 牛乳 白菜スープ 鶏肉と大豆のトマト煮 わかめのサラダ	食育の視点…心身の健康 主菜の中に、松本市産の大豆が入っています。大豆は「畠の肉」と言われるほど、たんぱく質を多く含みます。また大豆には、食物繊維もたくさん入っていますが、豆腐に加工してしまうと、食物繊維はかなり少なくなってしまいます。今日は、大豆を丸ごと使っているので、食物繊維がたっぷりとれます。よく噛んで食べましょう。	
8月	ごはん 牛乳 大根のみぞ汁 ちくわの磯部揚げ(2個) こんぶあえ ふりかけ	食育の視点…食品を選択する力 問題です。ちくわの穴が開いている理由は、何でしょうか。①ちくわを早く冷ますための風を通す穴 ②ちくわを焼くときに使う棒を抜いた穴 ③穴があると、味がしみこみやすくなるから(間を開ける)答えは②のちくわを焼くときに使う棒を抜いた穴です。ちくわは、棒に魚のすり身をぬりつけて、くるくると回しながら焼いて作ります。ちくわの穴は、おいしく焼き上げるためのしるしです。	【ふりかけ】ふりかけのごみは学校で処分してください。
9火	ごはん 牛乳 ちゃんこなべ 厚揚げ肉みそあん かぼちゃ団子	食育の視点…食文化 今日は、松本の日であり、冬至の日の献立です。かぼちゃ団子は、昔から食べられている郷土食で、冬至の日に食べる、行事食でもあります。冬至の日にかぼちゃを煮て吃るのは、日本中に知られていますが、かぼちゃの煮物に小麦粉で作った団子と小豆を入れて吃る料理は、松本平のみです。22日の冬至には、家族の健康を願ってぜひ家でかぼちゃ団子を作って食べましょう。	
10水	ごはん 牛乳 のつぺい汁 タラのみぞマヨ焼き もやしのごま酢あえ	食育の視点…食品の選択 問題です。タラのおいしい時期は、次のうちどれでしょう。①夏②秋③冬(間を開ける)正解は、③冬です。タラは、寒い冬の海でとれるため、魚へんに雪と書いて、「鱈」と漢字で表すようになりました。今が旬のタラを味わって食べましょう。	【タラのみぞマヨ焼き】紙カップのごみはセンターへ返してください
11木	ごはん 牛乳 ハヤシライス 肉団子(2個) コーンサラダ	食育の視点…食事の重要性 今月の月目標は、「寒さに負けない食事をしよう」です。体は寒さを感じると、体温を保とうとして、たくさんのエネルギーを使います。そこで大切になってくるのが、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べることです。一日3食バランスよく食べて、寒さに負けない体を作りましょう。	
12金	ごはん 牛乳 きのこチャウダー 鶏肉のワインソース フレンチサラダ	食育の視点…心身の健康 問題です。鼻やのどの粘膜を強くして、かぜのウィルスが体に入ってくるのを防いでくれる「ビタミンA」がたくさん含まれている食材は次のうちどれでしょう。①牛乳 ②にんじん ③じゃがいも(間を開ける)正解は②にんじんです。にんじんなどの緑黄色野菜には、体の中でビタミンAに変わるカロテンがたくさん含まれています。かぜ予防のためにも、しっかり食べましょう。	

*こんだてひとくちメモは、毎日の食育です。一日3分これを読んでもらえると、
年間で約9時間の食育を子どもたちに実施できることになります。

ひとくちメモには、食育の視点の6項目をバランスよく入れ込むようにしています。

QRコードを読み取ってもらうと、ひとくちメモとリンクした資料が見られます。ご活用ください。

ゆっくりはっきり
読んでくれると
うれしいな！



12月 こんだてひとくちメモ（後半）

Cコース

西部学校給食センター

日	こんだて名	ひとくちメモ	かたづけ方
15 月	ごはん 牛乳 みそ蒟蒻麺スープ 肉しゅうまい(2個) 大根の中華あえ	食育の視点…感謝の心 食事のあいさつをきちんとしていますか？給食を作ってくれた人、食材を育ってくれた人、給食を運んでくれた人、準備をしてくれた友達に「ありがとう」の気持ちを込めて、食事のあいさつをすると、気持ちがいいですね。また食材の命をいただくことにも感謝して、あいさつができるといいですね。思いやりの気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。	<p>【確認】器具類は、主菜のバットに入れてください。(内蓋のない方)</p>
16 火	ごはん 牛乳 けんちん汁 みそつくね もやしのり酢あえ	食育の視点…食品を選択する力 感謝の心 つくねは、「つくねる」という言葉が変化したものです。「つくねる」とは、手でこねて均一に混ぜ、形をととのえるという意味です。作り方から「つくね」という名前になりました。今日は調理員さんが頑張つて、ひき肉をつくねました。味わって食べましょう。	
17 水	ごはん 牛乳 いも団子汁 ぽつたりねぎぶた丼 じゃこサラダ	食育の視点…食文化 ぽつたりねぎぶた丼には、松本の伝統野菜の松一本ねぎを使っています。太くて曲がった見た目を持ち、加熱するとトロトロになり、甘味が強くなります。これは「植え替え」と言って、夏に一度土から抜いて、また斜めに植え直す手間をかけて、わざと曲げて作られます。手間ひまかけて育てられる松本の伝統野菜です。「地元に江戸時代から続くものがある。それが食べることは素晴らしいことだ。」と感じながら食べてください。	
18 木	ごはん 牛乳 うどん汁 ぶりの照り焼き 大根の甘酢あえ	食育の視点…食文化 長野県には、大晦日の夜に、ごちそうを食べる「お年取り」という他の県にはみられない特別な習慣があります。お年取りには、ぶりや鮭が欠かせません。ぶりは成長するにつれて、名前が変わる出世魚なので、成長を願う縁起のよい魚です。新しい年の幸せと豊さを願う大切なお祝いの食事です。お家でお年取りに何を食べますか？	
19 金	コッペパン 牛乳 ミネストローネ おたのしみコロッケ もみの木チーズサラダ 豆乳ストロベリーケーキ	食育の視点…食文化 今日のおたのしみコロッケには、全部で6種類のイラストがあります。みなさんに配られたコロッケは、どんなイラストでしたか？また副菜のもみの木チーズサラダは、ブロッコリーをツリーに見立てました。今日の給食で、冬の季節を感じてくれるとうれしいです。	<p>【豆乳ストロベリーケーキ】 豆乳ストロベリーケーキの ごみは学校で 処分してください。</p>
22 月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 鶏肉のカレーソース ベーコンガーリック サラダ	食育の視点…食品を選択する力 鶏肉のカレーソースは、調理員さんが考えたメニューです。保育園の給食で人気のカレー味を小中学校の皆さんにも食べてほしいと思い、メニューを考えました。少し甘目のタレを鶏肉にかけました。カレーの風味を感じながら食べてもらえると、嬉しいです。	
23 火	ごはん 牛乳 みぞれ汁 さばのピリ辛煮 マヨポテトサラダ	食育の視点…食品を選択する力 問題です。今日の「みぞれ汁」は、大根おろしがあるものに似ていることから、この名前がつきました。あるものとは何でしょう。①牛乳を温めたもの ②空に広がる雲 ③雨と雪が混ざったもの(間をあける)正解は③雨と雪が混ざったものです。大根おろしが汁の中で半透明になり、みぞれのようにふわふわ舞っているようにみえることからこの名前がつきました。	
24 水	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 麩チャンプルー れんこんサラダ	食育の視点…食文化 今日は、調理員さんが考えた沖縄県の郷土料理をテーマにした献立です。もずくのすまし汁は、沖縄の海でとれるもずくを使った、つるつるしたおいしい汁物です。寒い冬ですが、暖かい県の汁物で元気いっぱい過ごせるといいなと思います。海のある暖かい沖縄の味を楽しみながら食べてください。	

*こんだてひとくちメモは、毎日の食育です。一日3分これを読んでもらえると、

年間で約9時間の食育を子どもたちに実施できることになります。

ひとくちメモには、食育の視点の6項目をバランスよく入れ込むようにしています。

QRコードを読み取ってもらうと、ひとくちメモとリンクした資料が見られます。ご活用ください。

ゆっくりはっきり
読んでくれると
うれしいな！

