

12月 給食だより

令和5年度 甘楽町学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。

【今月の献立】

- 12/6 …今月の味の旅は、岐阜県の郷土料理です。『鶏ちゃん』は、一口に切った鶏肉をみそやしょうゆのタレにつけこみ、野菜と一緒に炒める料理です。ジנגスカンに影響を受けたことが始まりだと言われています。『すったて汁』は、大豆をすったものを入れます。群馬の「臭汁」のような汁物です。大豆のすりたて汁が「すったて汁」になったと言われています。
- 12/7・8…甘楽町が全国で初めて栄養給食を始めた記念日です。当時の給食の『みそスチュー』『まめみそ』を再現します。
- 12/8 …「有機野菜の日」です。この日の米は、有機栽培米を使用します。すいとんの小麦粉も有機栽培したものを使用し作ります。(献立表の★印は、有機栽培野菜です。)
- 12/20…冬至の行事食です。冬至は、古くからゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これはかぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなると言われています。色の濃い野菜には、粘膜を強くする栄養が多く含まれています。



症状

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁ものや殺菌作用のある「ねぎ」「しょうが」で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む色の濃い野菜もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものはさけ、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものはさけましょう。

給食目標

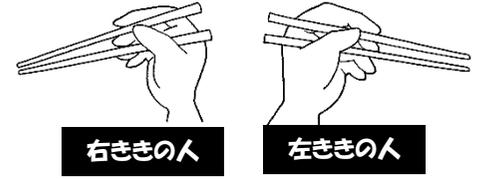
しょくじ かんきょう 食事の環境をととのえよう

◆◆ 茶わんの持ち方 ◆◆



4本の指の上に糸底いとそこをのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

◆◆ はしの持ち方 ◆◆



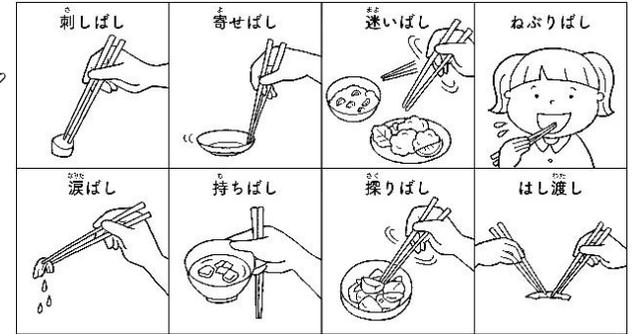
下のはしは、親指のつけねから、中指と薬指の間に通します。親指を支点にして中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

マナー違反に注意

きれいばし



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気を付けましょう!



給食レシピ

リクエストの多いスープ ミネストローネ

【給食量で中学4人分】

| | |
|---------|-------|
| シェルマカロニ | 25g |
| にんじん | 1/4本 |
| じゃがいも | 1/2個 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| キャベツ | 2枚 |
| ベーコン | 45g |
| おろしにんにく | 1cm程度 |
| コーン | 大さじ2 |
| ★トマト水煮 | 大さじ3 |
| ★油 | 小さじ1 |
| ★ケチャップ | 大さじ2弱 |
| ★コンソメ | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 水 | 720cc |

作り方

- ①にんじん、じゃがいも、玉ねぎは1cm角程度のサイコロ状に切る。キャベツ、ベーコンは、1cmの短冊切り。
- ②熱した鍋に油を敷き、おろしにんにくとベーコンを炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、水を入れ煮る。
- ④③の野菜が煮えたら、キャベツ、マカロニとコーン、★の調味料を入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。

クリスマスメニューにもおすすめです☆彡

