

きゅうしょくだより

12月

名古屋市立前山小学校

今年も残り1か月となりました。年末年始は、行事が多い時期です。十分な睡眠とバラン

スのとれた食事を心掛け、元気に過ごしたいですね。

***** 12月のこんだてから *****

☆ 【特別献立】 パートナー都市の日（タシケント市）・・・3日（火）

ごはん・牛乳・プロフ・チキンとポテトのスープ・ソフトヨーグルト

名古屋市は、2019年12月にウズベキスタン共和国のタシケント市とパートナー都市になりました。「プロフ」とは、ウズベキスタンでよく食べられている米料理です。



☆ 【特別献立】 姉妹友好都市の日（南京市）・・・11日（水）

中華めん・牛乳・海鮮あんかけラーメン・ぎょうざ・ライチゼリー

名古屋市は1978年12月に中華人民共和国の南京市と姉妹友好都市になりました。

ライチとは、かたい皮に包まれた果物で、皮をむくと白い果肉が入っています。



☆ 【新しい献立】 いろいろ野菜・・・12日（木）

にんじん・キャベツ・ブロッコリー・とうもろこしを使って、いろいろが豊かなためものです。



☆ 「みんなで食べる！なごや産」の日

12日（木）ごはんは、港区・中川区・守山区でとれた米を使っています。

いろいろ野菜には、緑区やその周辺でとれた「おかえり野菜」のブロッコリーを使っています。



13日（金）ごはんは、港区・中川区・守山区でとれた米を使っています。

みそ汁には、中川区でとれた水耕ねぎを使っています。



☆ 新献立調査「ツナとえだまめのソテー」・・・16日（月）

ツナ・えだまめ・にんじん・キャベツを使ったソテーです。新しい献立として仲間入りしてよいか名東区の小学生の代表として味や量について調査をします。



7月に行った「魚コロッケ」の新献立調査結果は、「すき」と答えてくれた人が多く、とても好評でした。しかし、「コロッケっぽくない」という意見があり、名前を「フィッシュナゲット」に変更し、新しい献立として仲間入りするようになりました。



☆ 【前山小だけの特別献立】・・・19日（木）

ごはん・牛乳・あなごどん・きゅうりの土佐あえ・いろどりすまし汁

きゅうり・キャベツに味付けし、かつおぶしをあえたもの

かまぼこ・ゆば・にんじん・みつば・えのきだけが入ったすまし汁

上から①きざみのり
②あなごをざらめやしよ
うゆで甘辛く煮たもの
③ごはん

「あなご」と「うなぎ」は、全体の形は、細長く、夜に活動する夜行性であることなど、似ているところが多いですが、「あご」を見ると「あなご」か「うなぎ」かわかります。「あなご」は、上あごが長い。「うなぎ」は、下あごが長いです。

＊ ＊ 12月の給食のめあて「郷土の産物や料理について知ろう」 ＊ ＊

愛知県に伝わる郷土料理や、なごやめしを給食に取り入れた献立、愛知の特産物を使った献立を「ふるさと献立」といいます。

今月の「ふるさと献立」は、「めひかりのから揚げ」「みそおでん」です。

5日（木）めひかりのから揚げ…愛知県の三河湾でとれた「めひかり」という魚を使っています。

19日（木）みそおでん…愛知県では、大豆を主な原料とする豆みそを使った料理が昔から食べられています。その豆みそを使った肉みそをおでんにかけて食べます。



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	