

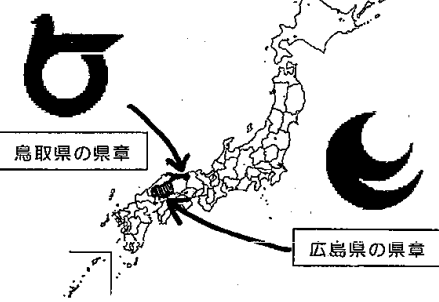
# 12月給食たより

平成29年11月30日  
 北区立王子桜中学校  
 校長 富張 雄彦  
 栄養士 飯田 理沙

今年も残すところあと1ヶ月となりました。一気に寒くなったため、体調を崩しやすい時期です。3年生は受験生ですし、しっかりと自己管理していきたいですね。今月の給食目標は「寒さに負けない体力づくりをしよう」です。丈夫な体をつくるためには、「栄養」と「休養」が大切です。好き嫌いせず三食しっかり食べて、夜は早めに布団に入りましょう。

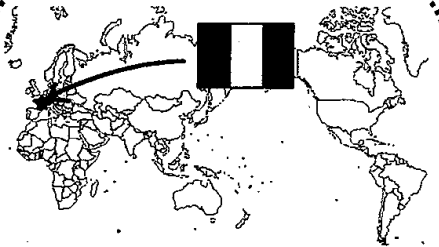


## 郷土料理：鳥取県・広島県

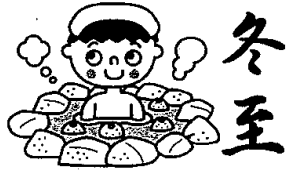


◇とんどろけめし（鳥取県）【11月19日実施】  
 炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。「とんどろけ」は方言で、「雷」を意味します。豆腐を炒める時にパチパチと雷のような音が聞こえます。  
 ◇広島風だんご汁（広島県）【11月19日実施】  
 麦みそを使用するため優しい味に仕上がります。

## 世界の料理：フランス

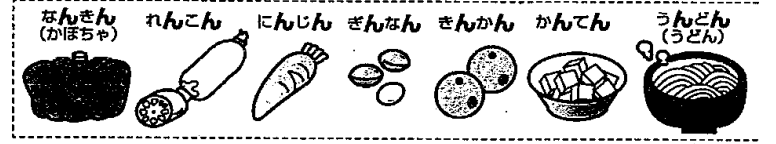


12月は、フランスの「アッシュ・パルマンティエ」です。  
 アッシュ・パルマンティエは、ひき肉や細かく切った肉とじゃが芋で作る料理です。フランスの国民食と言えるくらいよく食べられています。給食ではミートソースの上にマッシュポテト・粉チーズをのせてオープンで焼いたものを作ります。



今月22日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

### 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります



## おいしい牛乳、毎日飲んでますか？

寒くなって、牛乳がよく残るようになってきました。牛乳にたっぷりふくまれているカルシウムは成長期のみなさんにとっても必要なものです。給食でいつも牛乳が出るのはそのためなのです。ほかに、たんぱく質やビタミンといった栄養もたっぷり！おいしくて体に良い牛乳です。



### 給食一口メモ コメント紹介

11/6(1-2)(1-3)(2-1)(2-3)「八宝菜美味しいです。」(2-4)「八宝菜人気でした!またお願いします!」(3-2)「八宝菜野菜がたくさん入っていて美味しかったです!ラーメンサラダ発想が面白いです!とても合いました!!」(3-3)「豚肉がたっぷりとても美味しかったです!元のレシピも後で見に行ってみようと思います!」→2-3 福島くんレシピの八宝菜は大人気でした!武道場の前に元のレシピを掲示しています。ぜひご覧ください! 11/9(1-2)「Best Cooking 賞の肉じゃがはすごくやさしい味で美味しかったです。」(1-3)(2-4)「とても美味しかったです。」(2-3)「麻婆豆腐めっちゃ美味しかったです。また出してほしいです。」(3-2)「麻婆豆腐すごく美味しかったです!生徒が考えた料理シリーズ全て美味です♡」(3-3)「今日の麻婆豆腐は川端くんが作ってくれたんですね!インターネットで自ら調べるなんて、積極的でいいですね!!とても美味しくて川端くんが作ったと言ったらみんな盛り上がってました(笑)」→3-1 川端くんレシピの麻婆豆腐も人気でした。どのクラスも美味しかったようです! 11/14(1-2)「Best Cooking 賞の肉じゃがはすごくやさしい味で美味しかったです。」(1-3)(2-1)(2-3)「とても美味しかったです。」(3-3)「肉じゃがが美味しかったです!牛肉での肉じゃがはレシピを見て家で作ってみたいと思います」→3-2 園枝くんレシピの肉じゃがも大成功でした!元レシピの牛肉バージョンもぜひ試してみてください! 1-2(1-2)「美味しかったです!」(3-3)「サバのみそ煮美味しかったです!520枚はすごいですね!」(3-4)「サバのみそと合っていた。」→2-3 日原さんのサバのみそ煮も人気でした!釜を2つ使ってサバ520枚をじっくりくつつ煮ました! 12月もぜひコメントを書いてくださいね。

(参考) 学校給食11月号2010年