



# 12月のこんだてだより



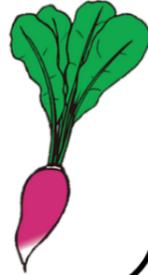
今年も残りあとわずかとなりました。寒さがいっそう厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。また、今年には様々なウイルスによる感染症も心配されています。旬の食べ物をしっかり食べて免疫力を高めましょう。

## 旬の味覚

### 津田かぶ

松江市周辺を中心に栽培される、まが玉状の赤かぶです。

旬は秋から冬で、12月が収穫の最盛期です。香りが良く、甘味もあるので、漬物に最適とされ、出雲地方の冬の漬物の代名詞として古くから愛されてきました。



### ブロッコリー

ビタミンCがとても豊富なので、風邪予防に役立つほか、目や皮膚の健康を保つカロテンも多く含んでいます。つぼみより茎のほうに栄養価が高いため、茎も一緒に炒め物やサラダ、スープなどにするのがおすすめです。



## 行事食の紹介

～冬至献立～ 今年の冬至は12月21日です。



冬至は、1年の中で昼が一番短くなる日です。昔から、冬至にかぼちゃを食べると「病気になるない」、「風邪にかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンを多く含むかぼちゃを食べることによって、元気に過ごせるようにという願いが込められているのです。

給食では、かぼちゃを使った、「豚肉とかぼちゃの炒め煮」を取り入れました。

## 新献立の紹介

### ★揚げぶり大根

しょうゆ、酒、みりんで下味をつけた角切りのぶりに、片栗粉をまぶして油で揚げ、大根と一緒に甘辛く煮た料理です。

### ★ペンネのシチュー

ペンネ、ほたて、たまねぎ、にんじん、しめじ、白菜、パセリが入ったクリームシチューです。ペンネはショートパスタの一種で、先端が斜めにカットされ、ペンのようにとがった形をしています。

### ★野菜いっぱいネバネバ和え

おくら、モロヘイヤ、黄ピーマン、キャベツ、納豆をしょうゆとかつおぶしで和えた料理です。野菜がいっぱい食べられ、栄養満点です。

～「しまね和牛」を使ったサイコロステーキを提供します！～

「県産牛肉を活用した学校給食緊急提供事業」により、学校給食に無償提供された「しまね和牛」をサイコロステーキに使う予定です。10月はビーフシチューに使用し大変好評でした。今回も楽しみにしててください。

## 今月の味めぐりは「ロシア」です

### ビーフストロガノフ

ロシアを代表する料理のひとつで、19世紀にストロガノフ伯爵のために、フランス人コック長が作ったことから、この名前がついたとされています。(諸説あり)

牛肉の細切りや玉ねぎ、マッシュルームなどをバターで炒め、サワークリームを入れて煮込んだ料理です。給食ではサワークリームの代わりに生クリームを入れて、コクが出るようにしました。



## 冬の食生活チェックシート

○、△、×がいくつあるかな？

(はい) (時々) (いいえ)

<p>① 食事の前に必ず手洗いをしている</p>	<p>② 早起きをして、バランスの良い朝食をしっかりとっている</p>
<p>③ 旬の食べ物を食べている</p>	<p>④ 牛乳や乳製品、小魚、海そうなどを毎日欠かさず食べている</p>
<p>⑤ 体を温める料理を食べている</p>	<p>⑥ おやつは適量を考えて食べすぎないようにしている</p>
<p>⑦ 夜食をとる時は、消化のよいものになっている</p>	

## あなたの合計は何点かな？

合格です！ 冬休み中も、元気に過ごせそうです。

12点以上

もう少しです ○がつかなかった項目について、どうしたら改善できるのか考えましょう。

がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみましょう。

○ (2点) ...  個

△ (1点) ...  個

× (0点) ...  個

合計  点

食生活を見直して元気に過ごしましょう！