

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|--|---|--|---|--|
| | 12月5日 みぞれ汁 | 12月6日 さつまいも | 12月7日 ロボッツ <small>おうえんこんだて</small> 応援献立 | 12月8日 ぎゅうどん | 12月9日 ピタパン |
| もりつけ図 | | | | | |
| ひとくちメモ | <p>すりおろした大根を入れて作った汁ものを「みぞれ汁」といいます。すりおろした大根の白さと細かな様子が、冬にふる「みぞれ」に似ていることから、この名前がつけました。すりおろした大根を使うので「おろし汁」ともよび、かぶを使って作ることもあります。大根は、ビタミンCが豊富に含まれています。また消化を助けるはたらきがある成分も含まれています。</p> | <p>さつまいもは、今の鹿児島県の昔の名である「さつま地方から来たいも」ということで、その名がつけられました。米などが不作の時に、やせた土地でも育つさつまいもが人々の空腹を満たし、命を救ったといわれています。茨城県は、さつまいもの栽培が全国2位の大産地となっています。今日は、さつまいもペーストをコッペパンにぬりオーブンで焼きました。</p> | <p>水戸市には「茨城ロボッツ」というバスケットボールのチームがあります。12月は茨城ロボッツの選手が好きだった「鶏肉の唐揚げ」と「カレー」を応援献立にしました。中村浩平選手からは、「好き嫌いをせずにたくさん食べて、毎日元気に過ごそう！」とメッセージをもらいました。みんなで茨城ロボッツを応援しましょう！</p> | <p>牛丼は牛鍋をどんぶりご飯にかけた料理が始まりで、明治時代に誕生したといわれています。牛肉には、豚肉や鶏肉とくらべて独特のうまみがあります。特に赤身の部分には、筋肉や骨、血といったからだをつくるもとになるたんぱく質や鉄が豊富に含まれています。牛丼の具を、ごはんのにせていただきます。</p> | <p>ピタパンは、トルコやアラブ首長国連邦、エジプトなどでよく食べられている平たい円形のパンです。ポケットのように中が空洞になっているので、「ポケットパン」とも言います。中に野菜や肉、豆などを入れて食べます。今日は、塩焼きそばやサラダを入れていただきます。</p> |
| | 12月12日 タコライス | 12月13日 MITOごはん | 12月14日 こんにやく | 12月15日 なっとう | 12月16日 トマト |
| もりつけ図 | | | | | |
| ひとくちメモ | <p>タコライスはメキシコ料理のタコスが由来となっています。沖縄の食堂でアメリカの海兵隊に出したのが始まりです。タコスの具であるひき肉やチーズ、レタス、トマト、サルサソースなどを、ご飯の上に乗せることからタコライスと呼ぶようになりました。給食でも具をごはんにのせ、混ぜながらいただきます。</p> | <p>「柔甘ねぎ」は、J A 水戸オリジナルブランドのねぎです。今日はスープに使っています。柔甘ねぎは、白い部分が一般的なねぎより1.3~1.6倍長くて柔らかく、甘みがあるのが特徴です。また、緑の部分も柔らかく食べることができます。今日はパンも、水戸市産の米粉を使用したみとちゃん米パンです。地元への感謝していただきます。</p> | <p>こんにやくは、以前は皮をむいたこんにやくいもをすりおろしたものから作られていました。現在は、こんにやくいもを粉の状態にしてから作る方法が主流です。こんにやくに含まれる食物繊維は、体に必要のないものを体外に出してくれます。そのため、こんにやくは体の中のそうじ屋さんの役目を果たしています。</p> | <p>納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させて作ります。発酵することによって、消化・吸収がよくなり、独特の粘りと風味が生まれ、栄養価も高くなります。給食の納豆に使われている大豆は、茨城県の納豆小粒という種類です。水戸市内の納豆工場で作られています。</p> | <p>昔、トマトには毒があるといわれ、観賞用の植物として育てられていましたが、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトには健康によい成分が含まれています。また、こんぶやかつお節に代表されるうま味成分が、トマトにも含まれています。今日は、トマトスープでいただきます。</p> |