

# 12月 給食豆知識

金山小学校

				<p><b>1日 ニョッキ</b> イタリアの料理で、じゃがいもと小麦粉を混ぜてだんごにしたものです。金山町特産赤カボチャで作りました。</p>
<p><b>4日 だいこん</b> 葉に近いと甘く、先の方は辛みが強い特徴があります。旬の野菜で栄養が豊富です。</p>	<p><b>5日 ビタミンC</b> レモンにはビタミンCが多く含まれます。免疫力を高め、ウイルスなどから体を守る働きがあります。</p>	<p><b>6日 冬キャベツ</b> 葉が厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり煮込み料理に向いています。</p>	<p><b>7日 イソフラボン</b> 大豆に含まれる栄養です。骨粗しょう症を防ぐ働きがあります。厚あげや豆腐も大豆から作られる食品です。</p>	<p><b>8日 かみかみ献立</b> よくめるよう今日のりんごは皮つきです。皮にも栄養があり、食物繊維、ビタミンCが果肉よりも多く含まれています</p>
<p><b>11日 ブロッコリー</b> ベータカロテンが含まれています。体内ではビタミンAに変化し、目の健康に役立つ働きがあります。</p>	<p><b>12日 グラタン</b> フランス料理の調理法で、オーブンを使用して、表面を焦がすように仕上げた料理という意味があります。</p>	<p><b>13日 カレーうどん</b> 明治時代に日本で生まれた料理です。カレーのスパイスで体が温まります。寒い冬にピッタリですね。</p>	<p><b>14日 だまこもち</b> うるち米を使った秋田県の郷土料理。きりたんぽに製法が似ていますが、だまこちは丸い形をしています。</p>	<p><b>15日 作ってみよう</b> チキンライスに薄焼きたまごをのせてケチャップをかけましょう。オムライスを作ってみてください。</p>
<p><b>18日 食育の日献立</b> ふくしま健康応援メニューの野菜たっぷり豆乳豚汁です。(株)キッコーマンさんが考えました。豆乳とみそで風味を出したそうです。</p>	<p><b>19日 スペイン</b> スペインのオムレツはトルティージャと呼ばれ、じゃがいもが入っていてお好み焼きのように入っているのが特徴です。</p>	<p><b>20日 中華まん</b> 中華料理のパオズをもとに日本で発展したのが中華まんです。肉まん、あんまん、ピザまんなど様々な具材があり、選ぶ楽しみがありますね。</p>	<p><b>21日 セレクト</b> 何を選んで食べるかは、これから生きていく上で大切になります。味、見た目などももちろんですが栄養も考えて選ぶようにしましょう。</p>	<p><b>22日 冬至献立</b> 冬至かぼちゃはかせ予防のために昔から食べられています。今日は、金山町特産の赤カボチャでアレンジしました。</p>

