





12月 給食豆知識

中学校

				<p>1日 ニョッキ 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>4日 だいこん だいこんは、葉に近いと甘く、先の方は辛み強い特徴があります。旬の野菜なので栄養が豊富です。味わって食べましょう。</p>	<p>5日 ビタミンC レモンにはビタミンCが多く含まれています。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>6日 冬キャベツ 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>7日 イソフラボン 大豆に含まれる栄養です。肌あれや冷え性を改善し、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>8日 かみかみ献立 りんごは皮にも栄養があり、特に食物繊維、ビタミンCが果肉よりも多く含まれています。よくかんで食べるように今日は皮つきで登場です。</p>
<p>11日 ブロccoli 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>12日 グラタン 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>13日 カレーうどん 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>14日 だまこもち 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、だまこもちは丸い形をしています。</p>	<p>15日 作ってみよう 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楽しんで食べてください。</p>
<p>18日 食育の日献立 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>19日 スペイン 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丸いのが特徴です。</p>	<p>20日 中華まん 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>21日 セレクト 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>22日 冬至献立 冬至かぼちゃはかぜ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>



早寝



早起き



朝ごはん

