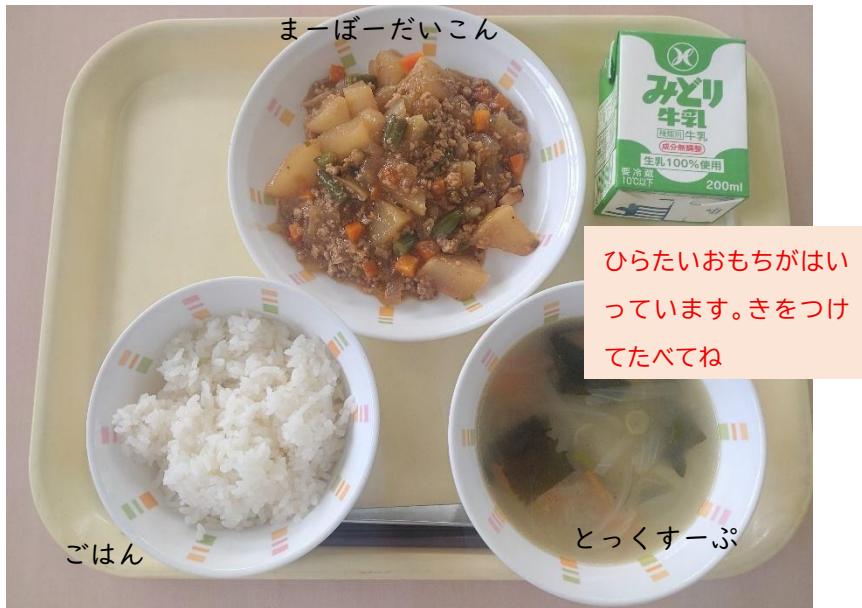


きょう きゅうしょく
今日の給食 12月1日(月)



きょう きゅうしょく
今日の給食 12月2日(火)



今日は季節の大根を使った「麻婆大根」です。
大根は冬が旬です。みずみずしくて甘みがあり、とてもやわらかく煮えます。麻婆大根は、お肉のうま味と生姜やにんにくの香りが大根にしみこんで体がぽかぽかと温まるおかずです。大根には消化を助ける成分があり食べすぎや胃の疲れにもやさしい野菜です。味わって食べてください。

ひさ 久しぶりの登場「切り干しナポリタン」です。
き ぱ 切り干し大根は天日干しすることで、うまみや
あま 甘みがぎゅっと詰まっています。そして 食物
せんい 繊維やカルシウム、鉄分などの体の調子を整
えいよう える栄養がたっぷりです。いつものナポリタン
あじ とはひと味ちがう、おいしさを味わってください。
あじ か わってください。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月3日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食 12月4日(木)



きょう ふくさい くき ぶたにく いた もの
今日の副菜は「茎わかめと豚肉の炒め物」で
す。茎わかめは、コリコリとした歯ごたえが
特徴です。よく噛むことであごの力が強く
なり、食べすぎ防止にも役立ちます。わかめな
どの海藻には食物繊維が多く含まれていて、
おなかの調子をととのえたり、歯や骨を丈夫
にしてくれます。今日もよく噛んで食べまし
レ。

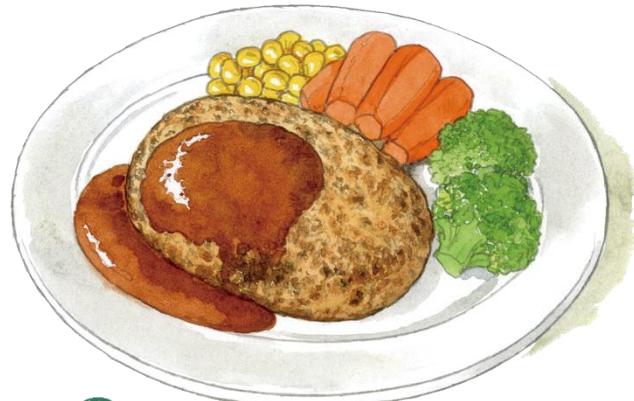
きょう たちうお 今日は「太刀魚フライ」です。太刀魚という
さかな かたな 魚は刀のように細長い形をしていて、海の
なか ぎんいろ ひか さかな ほね は
中で銀色にきらきら光る魚です。骨や歯を
じょうぶ からだ つく 丈夫にするカルシウムや体を作るたんぱく
しつ おお ふく 質が多く含まれています。骨を取り除いてい
あんしん まる た るので安心して丸ごと食べられます。

きょう きゅうしょく
今日の給食 12月5日(金)



今日は「手作りのひじき入りハンバーグ」です。
ひじきは海藻の仲間で、鉄分やカルシウム、
食物纖維がたっぷり含まれています。これを
ハンバーグに混ぜることで食べやすく、栄養も
とれます。給食室で、一つずつ形を整えて
作りました。味わって食べてくださいね。

ハンバーグ



にく肉料理の一つで、
たまねぎやパン粉、卵
などを混ぜ合わせて丸
め、焼いて作ります。

G

ハンバーグは、地名の「ハンブルク」
が名前の由来といわれますが、
どこの国にあるでしょう？

- ①ドイツ
- ②アメリカ
- ③フランス

A こたえは①

ドイツのハンブルクという港町が名前の由来です。昔、ハンブルクには生の牛肉を細かく刻んで作る家庭料理がありました。それが、アメリカへと伝わり、今のハンバーグになったといわれます。アメリカではパンに挟んで食べるハンバーガーが人気です。

ハンバーグは、ひき肉にたまねぎやパン粉、卵などを混せて、手でこねて形を作り、フライパンやオーブンで焼いて作ります。ひき肉には牛肉や豚肉、とり肉が使われます。子どもにも高齢者にも食べやすいため、日本でも人気の洋食になっています。

