



ちゅうがっこう しょうがくりょこうきゅうしょく 中学校の修学旅行給食



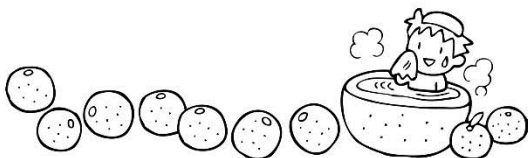
12月14～16日にかけて、七城中学校2年生のみなさんが関西方面に修学旅行に行きます。それに合わせて、七城小学校と中学校の給食でも修学旅行メニューを取り入れました。

第1弾は、12月7日の京都メニューです。お祝いの時に食べられる「まつぶた寿司」です。第2弾は、12月8日大阪メニューで「たこやき」です。一緒に旅行した気分で給食を楽しんでくださいね。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日にすることとして、昔から続いているのが、ゆず湯に入ることと、かぼちゃを食べることです。どちらも、体を温めてかぜに負けないじょうぶな体を作るためとされています。かぼちゃは保存が効き、長い期間おいしく食べることができるので、ビタミン源として昔から大切にされていたようです。

12月22日冬至の日は、かぼちゃとゆずメニューです。お楽しみに。



クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあ**る**のはどの部分？



答え：③先の方

だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、冬になると甘さが増してきます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが弱くなっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。

12月は中学校でとれた「もち米」が登場！

12月2日の「大山おこわ」は、中学校でとれた「もち米」を使って作ります。そのもちもちとした食感を味わってくださいね。お楽しみに！！



12月

H28.11.30
七城小中学校
文責 鬼塚

寒くなり、かぜをひきやすい季節になりました。昔から「かぜは万病のもと」と言われています。栄養バランスの良い食事に気を付けること、食事の前にはしっかり手洗いをする、しっかり体を動かすことで、かぜ知らずのしょうぶな体を作りましょう！

こんげつ 今月のふるさとくまさんデー ~ヤーコン~

「ヤーコン」は菊池の特産品のひとつです。今から25年ほど前に栽培されるようになりました。11月から2月頃にかけて収穫されます。もともとは南米のアンデス地方の作物なので、寒い季節にとれる野菜です。さつまいものような形をしています、中は大根のように透明で、サクサクと食感はれんこんに似ています。

食物繊維やフラクトオリゴ糖、ポリフェノールを多く含む野菜です。腸の働きを良くする効果があり、生活習慣病の予防にも効果があります。また、消化吸収されにくい性質があるので、低カロリーでヘルシーな食べものです。風邪の予防に冬の間に、是非食べて欲しい食材の一つです！



とちぎけん あじめぐり ~栃木県~



はつとしる 法度汁
野菜をたっぷり入れたみそ汁に、練った小麦粉をちぎって煮込んだ料理。八溝山地方の料理で、おいしくて何杯もおかわりをするので作るのが御法度になったといういわれがある。



ぎょうざ
栃木県宇都宮市の餃子は、宇都宮出身の将兵が帰国にしたときに本場の餃子の製法を持ち込んだことが始まりと言われる。



もやし
栃木県は、もやしの生産量が全国第1位の県です。