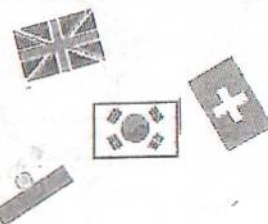


きゅうしよくだより

平成 26 年 12 月
京都市立花背小中学校

くに た もの し

～いろいろな国の食べ物を知ろう～



今月の給食目標は、「いろいろな国の食べ物を知ろう。」です。国が違えば文化も違う。食についても、世界各国には日本にない、いろいろなメニューがあり、食材も調理法も様々です。この機会に料理を通して世界に関心をもってくれと嬉しいです。今月は、4日と11日に下記のメニューが登場します。さて、どこの国の献立か知っていますか？

()に入る国名は？

答えは料理の世界地図にあります

4日『マ-ボどうふ』

『マ-ボどうふ』は、()の四川地方の料理です。

四川地方は、暑さや寒さがきびしいところ。そのため、とうがらしなどを使って食よく出るようにしたり、体を温めたりする辛い料理や調味料が生まれました。

『マ-ボどうふ』は、ふたひき肉をみそやピリッと辛いトウバンジャンなどでいため、とうふといしょに煮た料理です。



11日『ジャ-マンポテト』

英語で『ジャ-マン』とは()
『ポテト』とは『じゃがいも』のことです。

()では、じゃがいもを使った料理がよく食べられています。



◆保健室前に世界各国の給食や代表的な料理の世界地図が掲示してあります。

きょう

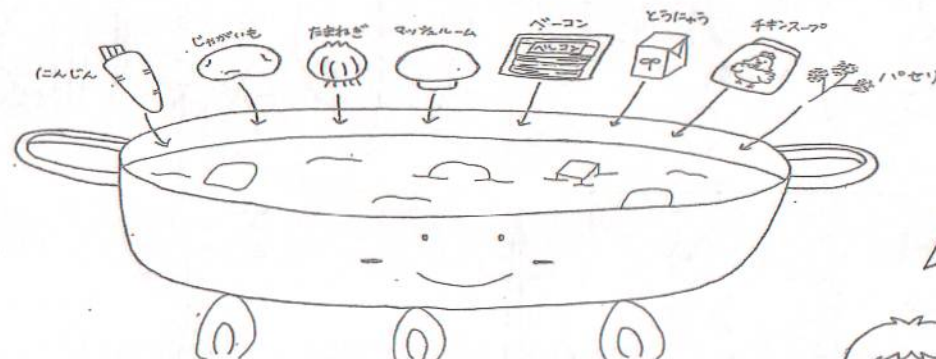
こんだて

しんこんだて

今日の献立は新献立です♪

とうにゅう 豆乳スープ

大豆から作られる豆乳を使った、具だくさんのスープです。じっくり煮こんだ野菜のあま味や、ベーコンのうま味と、豆乳のまろやかな味がとけ合っていておいしいですよ。



あっさりしていて、おいしいよ！

たくさん具材が入っているよ！



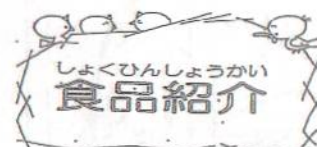
しゅんぎく えいよう 春菊の栄養

- かぜにかかりにくくする「ビタミンC」
- 目やのどを守る「カロテン」
- 血を作る基になる「鉄」

＜冬に必要な栄養素がたっぷり＞

12月16日の献立に入っています。

12時55分になったら、クラスごとに「ごちそうさま」をして、片づけをしましょう！



しゅんぎく 春菊

給食ではじめて使う野菜です。



みてね！！

春菊の語源は、春にさく菊という意味からきています。関西では、葉や花の形やそのかおりから「菊菜」の名前で親しまれています。

給食当番は、手指の消毒を忘れないようにしましょう！！

12月15日の献立は、
「一汁二菜」の日本型の
献立ですよ。

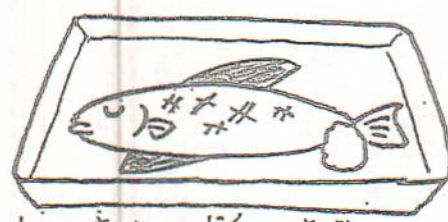
栄養バランスに優れた
日本食！！



日本では、ごはん(主食)を中心に
おかず二品(主菜・副菜)と汁物を
組み合わせた食事を基本としてきました。
この食事の組み合わせを「一汁二菜」と
言います。



副菜 (野菜やいも、きのこ、海そう
などで作ったおかず)



主菜 (肉や魚、またたまごや
大豆製品で作ったおかず)



主食 (ごはん)



汁物 (みそ汁など)

「一汁二菜」の日本型の食事は、ごはんを
中心にさまざまな食品を組み合わせている
ので、栄養のバランスがよく、日本人が長生き
できる理由の一つにあげられています。