

12月給食だより

11月28日
苓北共同調理場
山下 華奈

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！



早寝・早起をし、朝・昼・夜の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日に境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん (うどん)



にんじんの色

栄養豊富なにんじんは給食には欠かせません。



インドとインド料理のお話

スパイス大国

インド料理は、香りや辛味、色付けのために多種多様なスパイスをたくさん使います。スパイスは、料理をおいしくするだけでなく、食欲を引き出す力もあります。

右手をきれいに

インドでは、食事をする際に基本的に右手だけを使います。左手は不浄なものとされているため、食事の際にはつかいません。

牛肉は食べない

ヒンドゥー教徒が多いインドでは、牛は神聖な動物として崇拝されているため、牛肉を食べることは禁じられています。

地域で異なる文化

インドは国土が広いので、地域によって食文化が異なります。例えば、北インドではナンや全粒粉を使った薄焼きパンのチャパティが主食で濃厚なカレーが多い一方、南インドではお米が主食で、ココナッツや魚介類を使った料理が多く見られます。

ナンは高級レストランや特別な日のごちそうとして食べられることが多いです。

また、日本のインド料理屋さんでよく見られる「チーズナン」はインドにはなく、日本人好みにアレンジされ、日本で生まれたものだと言われています。



ふるさとくまさんデー：菊池地区

菊池地域(地区)とは

熊本県北東部に位置し、菊池市、合志市、大津町、菊陽町を含む地域のことで、

北東部には阿蘇外輪山の山々が連なり、そこを水源とした菊池川、白川に潤される平野が広がる自然環境に恵まれた地域です。

産業

豊かな水資源と肥沃な土地を生かした産業(米、野菜、畜産など)が基幹産業ですが、空港や高速道路へのアクセスが良いことから、半導体関連企業をはじめとする工業も発展しています。

特産品

菊池米、メロン、菊芋、水田ごぼう、ヤーコン、いちご、スイカ、にんじん、さつまいも、えこめ牛など

おひめさん団子汁

団子にさつまいもを練り込んでいるため、その団子の表面がすべすべで柔らかい食感が「お姫様の肌のよう」だということから名付けられました。お米が貴重だった時代や農作業で忙しい時期に、手軽に作れておなかを満たせる食べ物として親しまれてきました。



きくちけいこ 菊池溪谷