

# 12月 給食だより

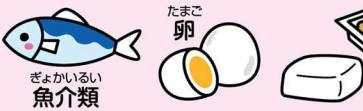
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える。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ますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっかく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つけて抵抗力を高め、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



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！



「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

うんどん(うどん)

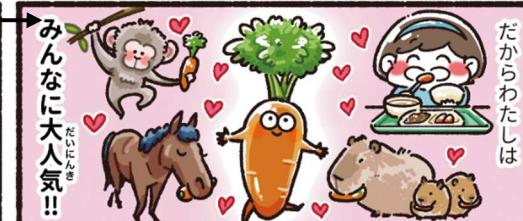
11月28日  
帯北共同調理場  
山下 華奈



## 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ため、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」はインドではなく、日本人好みにアレンジされ、日本で生まれたものだといわれています。

## 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す。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たため、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」だというところ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。

