

いただきますーす!

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭 青嵐

☆12月の給食のごあんない

12月号

- 6日(金)『ふるさと給食』 静岡おでんは、肉のだしを使っていて、静岡ならではの黒はんぺんが真として使われています!だし粉をかけて食べるのも静岡おでんのポイントです。
- 11日(水)『日本味の旅ツアー-in愛知県』大根菜めし、ひきずり(鶏肉のすき焼き)、鬼まんじゅうは愛知で昔から食べられている食事です。大根葉は中伊豆体験農園でとれたものです。
- 17日(火)『世界味の旅ツアー-in イギリス』エリザベス2世女王の戴冠式(日本の即位礼正殿の儀のようなもの)のときに考えられたコロネーションチキン。イギリスでは定番のサンドイッチとして、スーパーやコンビニに並んでいます。
- 18日(水)『市内統一メニュー』中伊豆の大豆、伊豆産のひじき、駿河湾でとれた鰯や鯖のすり身を使った駿河汁、県産のみかんを使ったふるさと給食メニューです。

◆12月のふるさと食材(県産産まで)※仕入れの都合により変更することもあります

- 牛乳(伊豆市)、黒はんぺん(焼津)、枝豆(県内)、油揚げ、豆腐(中伊豆多摩)、みかん缶(県内)
 干し椎茸(伊豆市)、大豆(中伊豆産フクユタカ)、みかん(県内)、大根(中伊豆)、大根葉(中伊豆)
 卵(中伊豆)、しらす干し(県内)、豚肉(県内)、チンゲン菜(県内)、ヤーコン(中伊豆)、もやし(県内)
 ツナフレーク(焼津港)、パン(県内産小麦使用)、いちごジャム(伊豆の国)、ひじき(伊豆)など

★ふるさとの給食メニューを考えよう★

2日(月)『ふるさと食材の塩昆布和え』

3年 山田さん

3日(火)『大豆しいたけコロッケ』

1年 犬塚さん、2年 杉本さん



1学期に中学校の家庭科で『ふるさとの給食メニュー』を考えました。その中から今月は2つ出します!

ご家庭でぜひ!

給食メニュー紹介

「トマトと卵のスープ」

中伊豆給食センターでも定番のスープです。クリスマスメニューの25日に登場します♪

～材料(4人分)～

- 水.....480g
- 玉ねぎ.....120g
- トマトダイス缶.....120g
- ブイヨン.....2g
- 鶏がらだし.....1.6g
- 塩、こしょう.....1.2g
- 片栗粉.....適量
- 卵.....60g

- ～作り方～
- ①鍋に水を入れ、火にかける。
 - ②沸騰したら玉ねぎを入れ、一煮立ちしたらトマト缶を入れる。
 - ③調味料を入れる。
 - ④水溶性片栗粉で少しとろみをつけ、卵を割り入れる。
 - ⑤味見をして味を調べて完成。

★トマトは生のトマトを使用してもおいしいです!

～あさごはんはで元気な1日のスタートをきろう!～

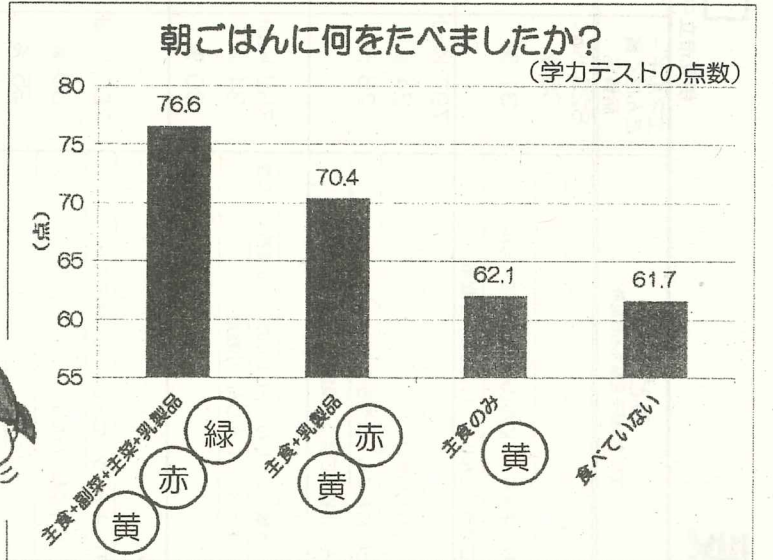
伊豆市では、市内の小学5年生と中学1年生に朝食調査を行いました。1期の結果、どの学校も93%～100%の子が朝ごはんを毎朝食べて来ているという良い結果でした。

1つステップアップ!朝ごはんはと3色の食品について、考えたことがありますか?



3色の食品のグループには、それぞれ役割があります!
(グループ分けは、献立表を参考にしてみてくださいね。)

グラフにあるように3色の食品のグループは、それぞれ助け合ってパワーを発揮できるんだ!!今食べているものにプラス1色できるといいね。朝は簡単に用意できる夕飯の残りや、包丁を使わなくてもいいヨーグルトや果物を使うのも手ですね!



きいろ	あか	みどり
ごはん、パン、めん、いも類 脳のエネルギー!	肉 魚 卵 豆製品 体温を上げ、身体のウォーミングアップに!	やさしいくだもの 食物繊維がお腹の中を掃除します!

1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習があります。それは、β-カロテンをはじめ、ビタミンEやC、無機質もたっぷりで栄養満点だからです!

かぼちゃ



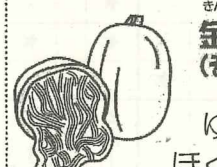
こいオレンジ色の果肉で、ほくほくした食感と甘さが特徴です。さまざまな料理や甘味を生かしてスイーツにも使用されます。

日本かぼちゃ

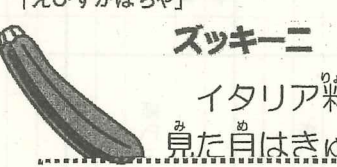


黒皮かぼちゃ
ねっとりとした食感で、甘味が少ない。煮物や蒸し料理に向いています。

ペポかぼちゃ



金糸瓜(ぞうめんがぼちゃ)
ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれます!



ズッキーニ

イタリア料理によく使われます。見た目はきゅうりに似ているかも?

日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃです。



今月のつぶやき

22日に出張で蕪山にある東部特別支援学校へ行ってきました。去年建てかえたばかりのとてもきれいな校舎に給食室...食数は少ないですが、普通食の他にマッシュ食、ムース食、ペースト食もつくっていました。どの食材もいきいきとミキサーにかけるのではなく、彩りや味、かみやすさ、のみこみやすさを考えて分けていて、とても勉強になりました。自分が学生時代に学んだことが最新とは限りません。日々勉強...ですね。でもおもしろいです。