



令和2年度 12月給食カレンダー(cブロック)



1	火	ごはん 牛乳 こもちししゃもフリッター(幼小中職:2ヶ)	かぶのつぼづけあえ すきやきふうに
<p>かぶは12月から1月が旬の野菜です。かぶの白くて丸い部分は根・茎・葉のうち、どの部分か知っていますか？(読む人は3秒ほど間をあける)正解は、「茎」です。かぶの根は、白い部分の下にチヨロンと伸びています。ちなみに、かぶと同じアブラナ科の植物である大根は、主に「根」の部分が白く太く育ちます。今日はつくば市の谷田部地区で作られたかぶをつぼづけであえました。旬の甘くてやわらかいかぶを味わいましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力:かぶについて知ろう》</p>			
2	水	くらパン 牛乳 やさいコロケ(ソース)	ツナサラダ(イタリアンドレッシング) やさいのクリームに
<p>キャベツは一年中お店で見かける野菜ですが、もともとは、冬の野菜です。しかし、日本は南北に長くて気候も様々なので、春は千葉県・神奈川県・茨城県、夏から秋は、群馬県・北海道・長野県、冬は愛知県と気候に合わせていろいろなところで作られています。キャベツには、風邪をひきにくくしてくれる働きのあるビタミンCやお腹の調子をよくする食物繊維が多く含まれています。特にビタミンCは、大きめの葉2枚分で1日に必要な量をとることができます。今日はツナサラダにキャベツが入っています。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力:キャベツの生産地や栄養素について知ろう》</p>			
3	木	ごはん 牛乳 キャベツいりつくね	えだまめとひじきのサラダ(たまねぎドレッシング) チンゲンサイのちゅうかスープ
<p>風邪の予防には、栄養バランスの良い食事が大切です。特に役立つ栄養素は、「たんぱく質」と「ビタミンA」と「ビタミンC」です。たんぱく質は肉、魚、卵、牛乳、大豆製品に多く含まれています。ビタミンAはかぼちゃ、ほうれん草、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンCはじゃがいもなどのいも類、果物、大根などの色の薄い野菜に多く含まれています。栄養が偏らないように、好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。</p> <p>《食育の視点②心身の健康:風邪を予防する食事》</p>			
4	金	さつまいもパン 牛乳 しろみざかなフライ(ソース)	ブロッコリーのガーリックいため ヤーコンのコンソメスープ
<p>今日のスープには「ヤーコン」が入っています。スープに入れると大根のような食感になります。くせがなく食べやすい野菜です。食物せんいやフラクトオリゴ糖という栄養素がたくさん入っているため、大腸の中でよい働きをしてくれる腸内細菌のエサとなっており、おなかの調子を整えます。今日のヤーコンはつくば市吉沼地区でとれたものです。ぜひ食べてください。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力:ヤーコンについて知ろう》</p>			



令和2年度 12月給食カレンダー(cブロック)



7	月	ごはん 牛乳 さんまのにつけ	きりぼしだいこんのナムル(かんこくナムルドレッシング) さつまじる
<p>きりぼしだいこんは、大根をうすく切り、天日干しをして乾燥させた食品です。太陽の光に当てて干すことで甘みや風味が加わりとてもおいしくなります。生の大根よりも体を作るカルシウムや鉄といった栄養素や、おなかの調子を整える食物せんいが多く摂れるため、積極的に食べたい食品です。今日は切り干し大根のナムルです。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力:切り干し大根について知ろう》</p>			
8	火	ごはん 牛乳 さばのみりんぼし	りっちゃんサラダ(わふうドレッシング) はくさいとあつあげのみそしる
<p>きょうのしゅさいは、「さばのみりん干し」です。「さばを読む」という言葉があります。これは数をごまかして、実際の数よりも多く見積もる時などに使われます。さばは一度に大量にとれ、傷みやすいため急いで数を数えなければならぬことから、この言葉が生まれたと言われています。</p> <p>《食育の視点⑥食文化:食に関することわざを知ろう》</p>			
9	水	いろいろやさいかレーライス(むぎごはん) 牛乳 とうふナゲット(幼小中職:2ヶ)	みかん
<p>きょうのくだものは旬のみかんです。みかんは、世界中に100種類以上あります。その中でも日本で一番多く作られ、「みかん」という名前が出回っているのが、今日の給食にも出ている「うんしゅうみかん」という品種です。うんしゅうみかんは、手で簡単に皮がむけて、ほとんど種がなく、食べると甘酸っぱい味が口いっぱい広がります。主に9月から3月にかけて出回ります。9月から10月に出来るものは、まだ皮の色が青みがかった黄色で、少し酸っぱさがあります。だんだん皮の色がオレンジ色になって甘味が増し、冬には濃いオレンジ色で酸っぱさが減り、甘味が強いものが出回ります。季節ごとに食べ比べてみましょう。みかんには風邪予防に役立つビタミンCが多く含まれています。みかんを食べて、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力:みかんについて知ろう》</p>			
10	木	はちみつパン 牛乳 とりにくのマーメイドやき	はなやさいサラダ(サウザンアイランドドレッシング) ミネストローネ
<p>きょうのふくさいは「花野菜サラダ」です。野菜の花のつぼみを食べるのが花野菜で、ブロッコリーやカリフラワーなどがあります。これらはアブラナ科で、キャベツ、菜の花、白菜、大根と同じ仲間です。カリフラワーはブロッコリーに比べると、ビタミンAは少ないですが、ビタミンCやカリウムは同じくらいあります。旬の花野菜を味わっていただきましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力:花野菜について知ろう》</p>			



令和2年度 12月給食カレンダー(cブロック)



11	金	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳 やきぎょうざ (幼小中職:2ヶ)	かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング) りんごゼリー
----	---	--	-------------------------------

まいつき にち しょくいく ひ いばらきけん しょくいく
毎月19日は食育の日です。茨城県の食育スローガンのひとつに「なかよく家族で食事を楽しみましょう」があります。家族で食べる食事には、心の疲れをとる効果もあります。年末 年始は過ぎゆく年に感謝し、新しい年の健康と平穏を願いながら家族で行事食を食べたり、家族や親せきが集まって大勢で食事を楽しんだりする機会が多くなります。料理をしているところをよく見たり、自分でできることをお手伝いしたりしながら、家族で食事を楽しみましょう。
 <<食育の視点①食事の重要性:家族みんなで食事を楽しもう>>

14	月	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース)	キャベツのカラフルサラダ(わふうドレッシング) オニオンスープ
----	---	-------------------------	------------------------------------

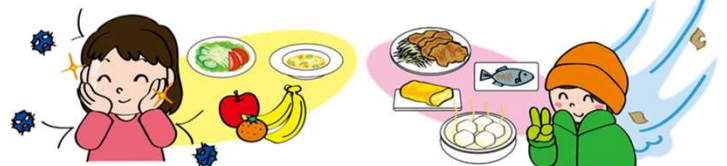
もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや大みそか、お正月など行事が続く、生活リズムが乱れやすくなるため、体調を崩しやすい時期です。起きる時間や寝る時間が遅くならないように気をつけて、朝ごはんをしっかり食べましょう。間食をとる時には時間と量を決めて、だらだらと食べ続けないようにしましょう。また、寒いからといって家の中にこもってばかりいると運動不足になります。外で遊んだり、大掃除を手伝ったりして体を動かしましょう。規則正しい食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけて楽しい冬休みを過ごしましょう。
 <<食育の視点②心身の健康:冬休み中も生活リズムを整えて元気に過ごそう>>

15	火	むぎごはん 牛乳 いかのねぎしおやき	バンバンジーサラダ(バンバンジードレッシング) マーボー豆腐
----	---	--------------------------	-----------------------------------

まーぼー豆腐は、中国の四川省という地域の郷土料理です。ひき肉と唐辛子、豆板醤、味噌などを炒め、豆腐を加えて煮た後に片栗粉でとろみをつけた料理です。四川料理には、他にも担々麺や回鍋肉、バンバンジーなど日本でも馴染みの料理が多くあります。四川料理の特徴は辛みの効いた料理が多いことです。酢豚に代表される広東料理はさっぱりとした料理が多く、北京ダックや餃子に代表される山東料理は味が濃く塩辛い料理が多いです。長い歴史や広大な大地で発展してきた中華料理を味わってください。
 <<食育の視点⑥食文化:中華料理について知ろう>>

16	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまだれやき	きんぴらごぼう あおのりしんじょのすましじる
----	---	--------------------------	---------------------------

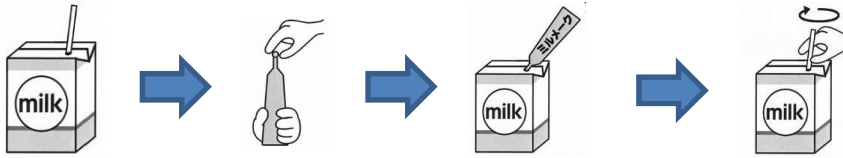
12月の給食目標は、「寒さに負けない食事をしよう」です。放送資料をご覧ください。





令和2年度 12月給食カレンダー(cブロック)



17	木	ごはん 牛乳 ぶりのゆうあんやき	れんこんサラダ(かおりごまドレッシング) かぼちゃのみそしる
<p>きょう とうじ とうじ いちねん もっと たいよう で じかん みじか ひ ことし がつ にち 今日(きょう)は冬至(とうじ)メニュー(メニュー)です。冬至(とうじ)は一年(いちねん)のうち(うち)で最も(もっと)太陽(たいよう)の出(で)ている時間(じかん)が短(みじか)い日(ひ)で、今年(ことし)は12月(がつ)21日(にち)です。</p> <p>この頃(ころ)から寒(さむ)さが増(ま)えます。そのため(ため)冬至(とうじ)には、厳(きび)しい寒(さむ)さの中(なか)でも健康(けんこう)に過(す)ごせるよう(よう)に願(ねが)い、ゆず湯(ゆず かい)に入(はい)ったり、かぼちゃ(かぼちゃ)を食(た)べたりする習(しゅう)慣(かん)があり(あ)ります。かぼちゃ(かぼちゃ)は別(べつ)名(めい)「なんきん」とも言(い)います。このよう(よう)に「ん」のつく食(た)べ物(もの)を、冬至(とうじ)の日(にち)に食(た)べると運(うん)がつくと言(い)い、「ん」がつく食(た)べ物(もの)を使(つか)った料(りょう)理(り)を食(た)べる習(しゅう)慣(かん)もあ(あ)ります。今日(きょう)の給(きゅう)食(じき)にも使(つか)われてい(い)ます。みんな(みんな)で探(さが)しまし(ま)ょう。</p> <p>《食(しょく)育(いく)の視(し)点(てん)⑥食(しょく)文(ぶん)化(か):冬(とう)至(じ)について知(し)らう》</p>			
18	金	つくばこめこパン 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ(フレンチしるドレッシング)	とうにゆうコーンポタージュ こめこのクリスマスケーキ
<p>きょう がつ にち たんじょう ひ 今日(きょう)はクリスマス(クリスマス)メニュー(メニュー)です。12月(がつ)25日(にち)、クリスマス(クリスマス)はイエス・キリスト(イエス・キリスト)の誕(たん)生(じょう)した日(ひ)といわ(い)れてい(い)ます。アメリ(ア)カ(カ)やイギ(イ)リス(リス)では七(しち)面(めん)鳥(ちょう)のロースト(ロースト)、イタリ(イ)ア(ア)では子(こ)羊(じやう)の肉(にく)やソーセ(ソー)ージ(ージ)を食(た)べてお祝(いわ)いをし(し)ます。また(また)ケ(ケ)ーキ(ーキ)も国(くに)によ(よ)って違(ちが)い、フラン(フ)ンス(ンス)では「ブッ(ブ)シュ(シュ)・ド(ド)・ノ(ノ)エル(エル)」とい(い)う木(き)の形(かたち)のケ(ケ)ーキ(ーキ)を食(た)べます。イタリ(イ)ア(ア)では「パ(パ)ネ(ネ)ー(ー)ネ(ネ)」、ドイ(ド)イツ(イツ)は「シ(シ)ュー(ュー)レ(レ)ン(ン)」とい(い)うド(ド)ライ(ライ)フル(フル)ーツ(ーツ)の入(はい)った菓(か)子(し)パン(パン)を食(た)べます。日本(に)でもク(ク)リスマ(スマ)スツ(ツ)リー(リー)を飾(かざ)り、ケ(ケ)ーキ(ーキ)を食(た)べて楽(たの)しく過(す)ごしま(ま)すね。</p> <p>今日(きょう)の給(きゅう)食(じき)もみんな(みんな)で楽(たの)しく食(た)べてほ(ほ)しいとい(い)う気(き)持(も)ちをこ(こ)めて、食(しょく)物(ぶつ)ア(ア)レ(レ)ル(ル)ギ(ギ)ー(ー)など(など)で普(ふ)段(だん)ケ(ケ)ーキ(ーキ)を食(た)べら(ら)れな(な)い人(ひと)も食(た)べら(ら)れるよう(よう)に、小(こ)麦(むぎ)・卵(たまご)・牛(ぎゅう)乳(にゅう)を使(つか)わ(わ)ないク(ク)リスマ(スマ)スケ(ケ)ーキ(ーキ)を(を)用(よう)意(い)しま(ま)した。</p> <p>《食(しょく)育(いく)の視(し)点(てん)⑥食(しょく)文(ぶん)化(か):世(せ)界(かい)のク(ク)リスマ(スマ)ス料(りょう)理(り)を(を)知(し)らう》</p>			
21	月	ごはん 牛乳 ココア牛乳のもと とうふハンバーグおろしソース	キャベツのこんぶあえ きのこじる
<p>きょう きゅうにゅう の の かた 今日(きょう)の牛(ぎゅう)乳(にゅう)には、ココア(ココア)シロップ(シロップ)を入(い)れてミ(ミ)ルク(ルク)ココア(ココア)に(に)して飲(の)みま(ま)し(し)ょう。飲(の)み方(かた)は、①スト(スト)ロー(ロー)で牛(ぎゅう)乳(にゅう)を(を)一(ひと)口(くち)飲(の)みます。②チュ(チュ)ーブ(ーブ)の先(さき)の丸(まる)いところ(ところ)を2、3回(かい)ね(ね)じ(じ)ってと(と)ります。③スト(スト)ロー(ロー)を(を)抜(ぬ)いて、ココア(ココア)シロップ(シロップ)を入(い)れます。</p> <p>④スト(スト)ロー(ロー)でよく混(ま)ぜ(ぜ)ます。</p> <p>《食(しょく)育(いく)の視(し)点(てん)①食(しょく)事(じ)の重(じゅう)要(よう)性(せい): ココア(ココア)牛(ぎゅう)乳(にゅう)を(を)楽(たの)し(し)もう》</p> 			
22	火	ごはん 牛乳 みそチキンカツ	だいこんサラダ(ごうみしおドレッシング) もずくスープ
<p>さむ まで あ かいすう へ 減(げん)ります。窓(まど)を開(あ)けて空(くう)気(き)の入(い)れ換(か)えを(を)する(す)こと(こと)で、空(くう)気(き)中(ちゆう)の細(さい)菌(きん)やウ(ウ)イル(ル)ス(ス)の数(かず)が(が)減(げん)ります。寒(さむ)くてもこま(こ)ま(ま)めに窓(まど)を開(あ)け、空(くう)気(き)を入(い)れ換(か)えて給(きゅう)食(じき)の準(じゅん)備(び)を(を)しま(ま)し(し)ょう。</p> <p>つくえ(つくえ) うえ(うえ) ひつき(ひつき)よう(よう)ぐ(ぐ) きょう(きょう)か(か)し(し)よ(よ) かた(かた)づ(づ) 机(つくえ)の上(うえ)の筆(ひつき)記(き)用(よう)具(ぐ)や教(きょう)科(か)書(しょ)は片(かた)付(づ)けて、ラン(らん)チ(ち)ョン(ョン)マ(マ)ツ(ツ)を敷(し)きま(ま)し(し)ょう。準(じゅん)備(び)中(ちゆう)はほ(ほ)こ(こ)り(り)を(を)た(た)てな(な)いよう(よう)に、給(きゅう)食(じき)当(たう)番(ばん)以(い)外(がい)の(の)人(ひと)は席(せき)につ(つ)いて静(しず)か(か)に配(はい)膳(ぜん)を(を)待(まち)ち(ち)ます。</p> <p>た(た) かん(かん)き(き)ょう(ょう) と(と)の(の) く(く)う(う)き(き) な(な)か(か) き(き) も(も) しょ(しょ)く(く)じ(じ) た(た)の(の) 食(た)べる環(かん)境(きょう)を(を)整(ととの)えて、きれ(きれ)いな空(くう)気(き)の中(なか)で気(き)持(も)ちよく食(しょく)事(じ)を(を)楽(たの)し(し)ま(ま)し(し)ょう。</p> <p>《食(しょく)育(いく)の視(し)点(てん)②心(しん)身(しん)の健(けん)康(こう):清(せい)潔(けつ)な環(かん)境(きょう)で食(しょく)事(じ)を(を)し(し)ょう》</p>			



令和2年度 12月給食カレンダー(cブロック)



23	水	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 えびいかかきあげ	ブロッコリーのおかかあえ(しょうゆ)
----	---	---------------------------------	--------------------

みなさんは「よくかむこと」を心がけて食事をしていますか？現代の人は昔の人と比べて、かむ回数が減ってきているといわれています。1回の食事あたりのかむ回数は、卑弥呼のいた弥生時代では約4000回、徳川家康のいた江戸時代では約1500回、そして現代では約600回です。原因としては、かみごたえのある硬い食品を食べることが減り、柔らかい食品を多く食べるようになったためです。よくかむと、あごが活発に動き脳への血流がよくなり、脳の働きも活発になります。また脳にある満腹中枢が刺激されるので、食べ過ぎを防止する効果もあります。よくかんで食べることを心がけましょう。

《食育の視点②心身の健康:よくかんで食べよう》

24	木	ミルクパン 牛乳 ハムチーズピカタ	ハッシュドポーク ナタデココフルーツ
----	---	-------------------------	-----------------------

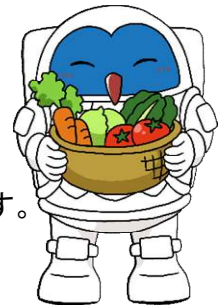
今日の副菜のハッシュドポークは、旬の野菜をたくさん使っています。冬が旬の野菜には、寒さに負けない体をつくる栄養素がたくさん含まれています。にんじんには、カロテンが多く含まれており、鼻やのどの粘膜、皮ふを正常に保ち、かぜを予防する働きがあります。玉ねぎやじゃがいもには、抵抗力を高めるビタミンCが多く含まれています。旬の食べ物を食べて、元気に冬を過ごしましょう。

《食育の視点③食品を選択する能力:旬の冬野菜で風邪予防をしよう》



給食は「生きた教材」です！

- 学校給食は成長期のみなさんに必要な栄養をとれるよう考えられているだけではなく、将来にわたって健康な心身を保つための勉強の教材となるように考えて作られています。
- 給食を通してみなさんにつけてもらいたい力としては、次のようなものがあります。



- ① 食事の重要性…食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する力
- ② 心身の健康…望ましい食事のとり方を理解し、自分で管理できる力
- ③ 食品を選択する能力…正しい知識や情報をもとに、食品の安全性などについて判断できる力
- ④ 感謝の心…食べ物を大事にし、生産や食事作りなどに関わる人に感謝する心を育む力
- ⑤ 社会性…食事のマナーを身につけ、食を通して豊かな人間関係をきずく力
- ⑥ 食文化…地域の産物や食文化などを理解し、大切にしようという心を育む力