



きゅうしょくだより 12月



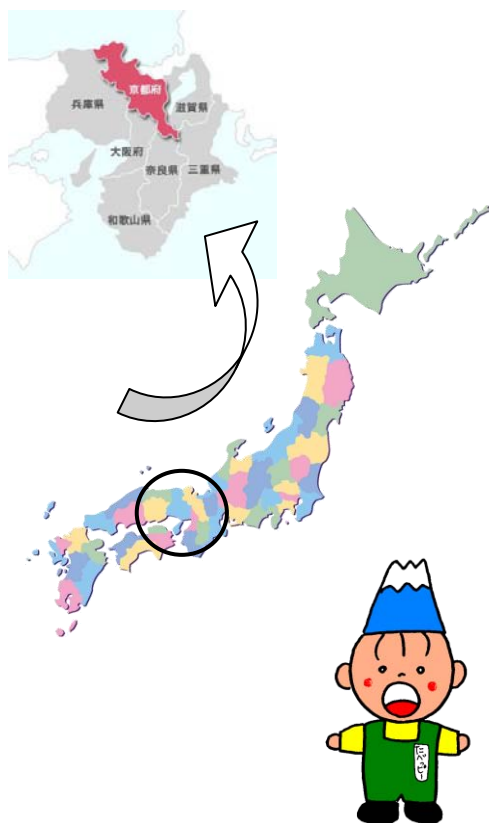
今年も残すところあと1カ月となりました。寒さが一段と厳しさを増してきています。この時期は、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。外から帰ったら、手洗い、うがいを必ず行いましょう。

また、かぜをひかないためには、“栄養”と“休養”が大切です。食事は栄養バランスに気をつけて、3食しっかりととり、夜は早めに寝るようにしましょう。心身ともに健康に新年を迎えたいですね。



たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

今月紹介する都道府県は・・・ 京都府



南北に細長い形の京都府はその中央に位置する丹波山地を境にして、気候が日本海側と内陸の気候に分かれています。この京都の気候や風土から生まれた食物を生かした「京のおばんざい」は、京都各地で「家庭の味」として受け継がれ、親しまれています。

また、1200年の歴史を持つ京都は祭りや伝統行事と旬の食材を結びつけた行事献立が多くあります。

さいきょう 【西京焼き】

京都のみそは白くて甘いみそで、西京みそと呼ばれています。この西京みそに魚を漬けてこんで焼く料理を西京焼きといいます。

た 【炊いたん】

京都のおばんざい料理。「炊いたん」とは煮物のことで、「炊いたもの」を表しています。煮ることを関西方面では「炊く」といいます。

学校給食食材の放射能測定の結果について

学校給食で使用する食材の更なる安心・安全を図るために、平成24年5月より県で購入した機器を利用して、食材の放射能測定を行っています。今年度は6月から毎月1回検査を行っています。

第5回（11月16日 測定結果）

にんじん（千葉県産）	不検出
小松菜（茨城県産）	不検出

測定結果については、毎月の給食だよりでお知らせします。
また、県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

不検出:セシウム(134,137)の合算が
25 ベクレル/Kg 以下
※次回の測定は 12月7日の予定です。

※県ホームページのURL：
<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>

日本の食文化

1年の節目を迎えるこの時期は、日本に古くから伝わる食文化にふれるよい機会です。冬休みには親子で料理をつくるなど、年末年始の行事食を楽しみましょう。

冬至とかぼちゃ

冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。冬至には、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、冬にかぜをひかないと言われています。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われており、料理一つ一つに意味があります。たとえば、喜ぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。



年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは江戸時代からです。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆に切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、いろいろな理由があります。



雑煮(ぞうに)

お正月に「ぞう煮」を食べる習慣は、室町時代からありました。ぞう煮は地方によってずいぶん違います。御殿場で昔から食べられていたのは、大根、里芋を入れ、みそで味をつけたものようです。皆さんのお家のぞう煮はいかがですか？



給食試食会のお知らせ

平成31年1月24日(木)～30日(水)は、学校給食週間です。この週間にちなんで、市民の皆様を対象に給食試食会を計画しましたので、校区に関係なく、お好きな日をお選びください。試食会の各日程のメニューは1月の献立表で発表します。

1. 開催日・会場

実施日	試食会場	申し込み先 (TEL)
1月24日(木)	南学校給食センター(竈534-1)	南学校給食センター (78-6689)
1月25日(金)	高根小学校(塚原38-5)	高根学校給食センター (82-6182)
1月28日(月)	西学校給食センター(川島田1910-9)	西学校給食センター (89-2944)

2. 時間 12時15分～13時00分

3. 費用 一食 260円(当日徴収します)

4. 募集定員 各センター 30人(定員になり次第締め切ります)

5. 申込方法 平成31年1月10日(木) 8:30～1月16日(水) 15:00までに、希望する学校給食センターへ、直接または電話でお申し込みください。



給食メニューを紹介します。今月は「やきとり」です。紹介してほしいメニューがありましたら、給食センターまでご連絡ください。

やきとり

材 料 4 人 分

鶏肉・・・200g
 A { しょうが・・・3g
 しょうゆ・・・大さじ1/2
 酒・・・小さじ1
 片栗粉・・・適量
 小麦粉・・・適量
 根深ねぎ・・・80g

<たれ>

B { しょうゆ・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ1/2
 砂糖・・・10g
 氷・・・小さじ1

作り方

1. 鶏肉は、1.5cm くらいの角切りにし、Aの調味料で下味をつける。
2. 1の肉は同量の小麦粉と片栗粉混ぜてつけて揚げる。
3. 鍋にBの調味料を入れ、火にかけて、沸騰したら火を止める。
4. 別の鍋に根深ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
5. 揚げた肉と3のたれを加えて和える。