

12月給食だよ!



熊谷市立熊谷学校給食センター

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さが増してきましたが、元気に過ごせていますか? 寒くて乾燥した時期には感染症が増えてきます。感染症予防には手洗いが有効です。水が冷たい時期ですが、こまめな手洗いを心がけましょう。



12月22日は冬至です

冬至は、一年で最も昼が短く夜が長い日です。かつて、冬至をさかいに「陰」から「陽」へ気が回復すると考えられていました。そこで、この日に「運」を呼び込もうと冬至に「ん」のつくものを食べる習慣が昔から続いています。

いろいろな「ん」がつく食べ物の中でもかぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、銀杏、かんてん、きんかん、うどん(うんどん)は「ん」が2つつく強力な運を持つ食材とされています。



旬の食材 水菜

京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれる伝統的な野菜です。今では1年中出回っていますが、京都では「ミズナが並び始めると冬本番」と言われ、寒い時期に味が良くなります。シャキシャキとした食感が特徴で、生のままでも食べられる野菜です。軽く塩もみをするとう当たりが柔らかくなります。

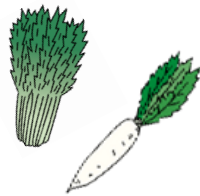
熊谷学校給食センターでは初めて登場する野菜です。今回は、大根と一緒にさっとゆでてサラダにします。

◇◇提供日◇◇

小学校Aコース 12月19日(火)

小学校Bコース 12月20日(水)

中学校コース 12月21日(木)



給食のレシピ紹介

～鶏肉のカレー竜田揚げ～

カレーの風味が食欲をそそります!!

材料【4人分】

- ・鶏肉(切り身) 50g×4切れ
- ・調味料
 - しょうゆ 小さじ2
 - みりん 小さじ2/3
 - 酒 小さじ2
 - おろししょうが 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ3
- ・カレー粉 小さじ2

作り方

- ① 調味料を全て混ぜ合わせ、鶏肉にもみ込む。
- ② 片栗粉とカレー粉を混ぜておく。
- ③ ①の鶏肉に②の衣をまぶして油で揚げる。

今月の新献立紹介

芋煮(東北地方の郷土料理)

里芋の収穫時期の秋から冬に良く食べられています。地域や家庭によって味付けや具材の種類が異なります。今回は山形県の芋煮をイメージして、里芋、豚肉、こんにゃく、野菜、きのこが入るしょうゆ味に仕上げます。

ゆずゼリーポンチ

冬至の日にゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。給食では、フルーツポンチの中に、ゆず果汁やゆずの皮が入ったゼリーを入れます。さわやかなゆずの風味を楽しんでください。