



# きゅうしよくだより

令和2年11月27日  
調布市立若葉小学校  
校長 渡邊桂子  
栄養士 野口悠紀子

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。寒さが身にしみる季節ですが、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

## ★12月の給食目標は…食後の過ごし方を工夫しよう

食事のあとはいつもどのように過ごしていますか？食事をすると、胃が「食べ物がはいってきた！」と反応し、そこから、胃と腸は食べ物を消化・吸収する準備を始めます。

しかし、食後すぐに激しい運動をしてしまうと、胃がびっくりしてしまい、食べ物がうまく消化できなくなります。

消化・吸収をスムーズに行うためにも、食後はゆったりと過ごせると良いですね。

<p>もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>



## 今月の地場野菜

キャベツ、里芋、  
カリフラワー、人参

地元でとれたものを、地元に住む人たちが消費することを、地産地消といいます。若葉小では、農家の方の協力を得て、地産地消に取り組んでいます。

## ★お知らせ

12月7日（月）に給食費の引き落としがありますので、口座の残高の確認をお願いいたします。

## ★12月の献立紹介



・1日（火） ヤーコンのきんぴら

ヤーコンとは、見た目はさつまいもとよく似ている野菜ですが、梨のようにシャキシャキとした食感と甘みが特徴の根菜です。木島平村のヤーコンを使ってきんぴらを作ります。

・3日（木） ジャマイカの料理

中部アメリカにあるジャマイカという国の料理を作ります。陸上競技、短距離走のウサイン・ボルト元選手の出身地としても有名ですね。

とうもろこしや、スパイスを使った料理、いんげん豆を使った料理などがよく食べられているそうです。

・21日（月） 冬至

この日は、一年で一番昼間の時間が短い「冬至」です。冬至には、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があり、そうすると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。給食では、かぼちゃを使ったそばろ丼と、ゆずの果汁を使ったデザートを作ります。

・23日（水） 大歳のごっつお

岐阜県の郷土料理です。「大歳」は「おおみそか」、「ごっつお」は「ごちそう」という意味だそうです。ごぼうや大根などの旬の野菜の煮物です。縁起物の昆布も一緒に煮込みます。

・24日（木） リザーブ給食

この日のおかずは、「さけの米粉ハーブ揚げ」または「ガーリックチキン」、あらかじめ学校で予約(リザーブ)したものを食べます。

## ＜給食レシピ紹介＞ 8日(火) 4人分 ごぼうと豚肉の柳川煮

材料					
豚肩肉（小間）	140g	炒め油	少々	しょうゆ	18g
しょうゆ	4g	ごぼう	72g	砂糖	7.6g
酒	4g	玉ねぎ	140g	みりん	3.6g
生姜	少々	にんじん	20g	卵	80g

- ①豚肉は、しょうゆ、酒、すり下ろした生姜で下味をつけておく。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。玉ねぎはスライス、にんじんはせん切りにする。
- ③深めのフライパンに油を熱し、豚肉、ごぼう、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④しょうゆ、砂糖、みりんを加えて煮込む。
- ⑤肉と野菜に火が通り、全体的にくつぐつとしてきたら溶いておいた卵でとじる。
- ⑥卵に火が通ったら完成。

「柳川鍋」という、砂糖としょうゆで煮たどじょうを卵とじにした江戸料理を、給食用にアレンジしたものです。  
生姜とごぼうが味のアクセントになり、ご飯がすすむ味です。