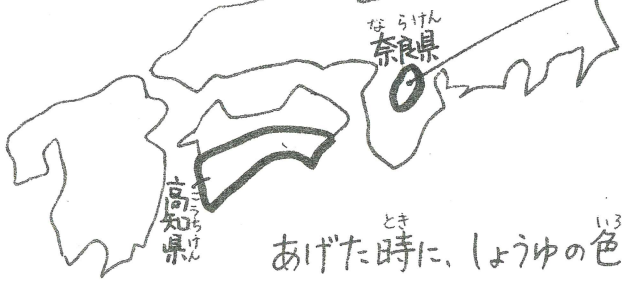
12月 きょうのおはなし

1日(木)

「竜田あげ」とは？

魚や肉を しょうゆ,みりん,しょうがなどに つけこみ,かたくりこをまぶして あげた ものを「竜田あげ」といいます。

きょうは さばの竜田あげ です!



竜田川は 奈良県の 斑鳩町を 流れる川です。

あげた時に、しょうゆの色が赤くなり、ところどころに かたくりこが 白くうかぶ ようすが、もみじが流れる竜田川に 見たてられたことから、この名まえがついた と言われます。

さばクイズ①

さばは 赤・黄・緑 どの グループだったかな？

㋐ 赤 血や きんにくのもとになる
㋑ 黄 力や ねつのもとになる
㋒ 緑 体のちょうしをよくする

ア こたえ

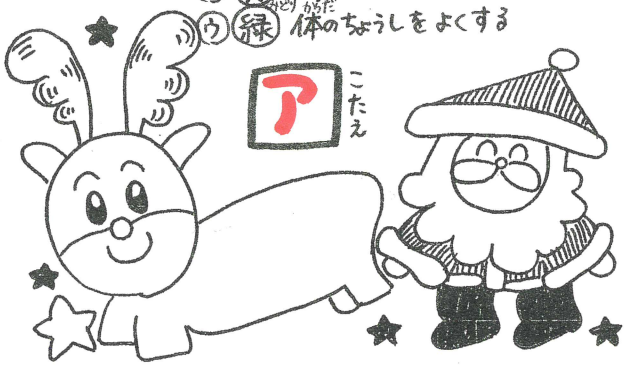
さばクイズ②

ほんとにおる さばは どれかな？

Ⓐ むぎさば
Ⓑ ごまさば
Ⓒ くりさば

えー???

B こたえ

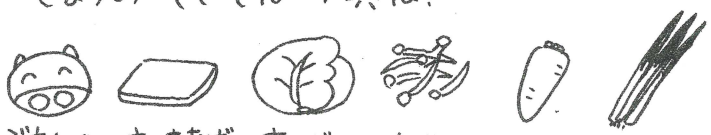


12月 きょうのおはなし

2日(金)

「具はいっぱい」がおいしい

きょうの やきそばの 具は、



ぶたにく　さつまあげ　キャベツ　もやし　にんじん　ねぎ　です。

おいしくなるよね～　それだけでは なく

- たんぱく質、ビタミンが とれる！　栄養バランスが よい
- 少ない調味料で、おいしい！　減塩効果～

「具がいっぱい!!」は 体に いいんだよ ^。^

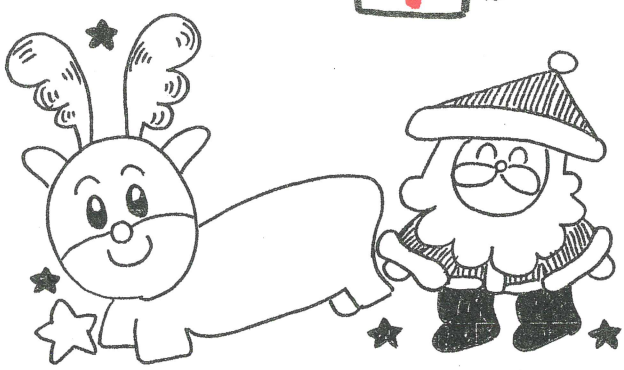
きょうは ○×クイズ

「ソースあじの やきそばは 日本で 考えだされました。」

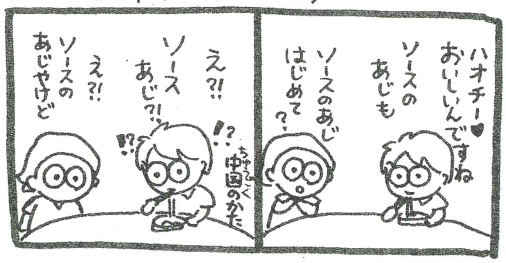
① ○ そのとおりじゃあ～

② × いやいや中国にも あるやろう～

こたえ



ヒントに なるかしら…

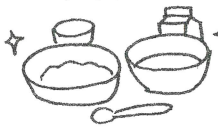


12月 きょうのおはなし

3日(土)

すてきな すぎのこ祭♥
おつかれさまでしたっ!!

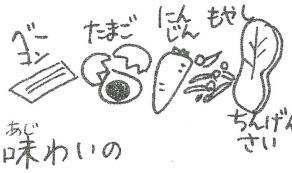
学校をいろどる かざりづくり、ステージ発表の れんしゅう、製品づくり、 きょうのための じゅんびを みなさんは とても がんばってやっていましたね。



給食で ここちよいつかれを いたわってください。

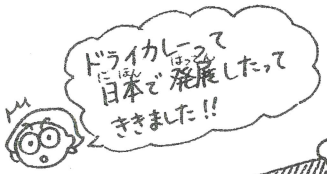
ドライカレーの

で、つかれが とれます。

こんぶと にぼしの おいしい おだしに 

たくさんの具たちが加わった ゆたかな味わいの スープが、 こころを ゆったりとさせます。

あまずっぱい ゆずゼリーが お食事の さいごを さっぱりと しめくくります。 ゆずで つかれもとれる…



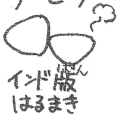
クイズ

日本のドライカレーの セントになった インドの料理は なんでしょう?

① ナン ② キーマカレー ③ サモサ

インドのパン

ひきにくのカレー



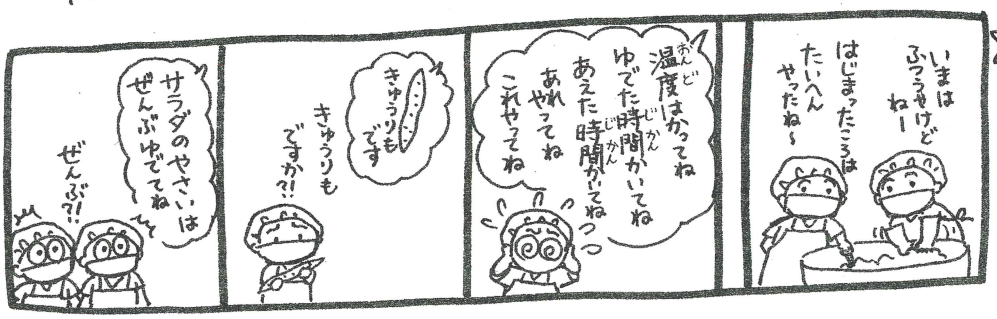
こたえ 2

むいか か
6日(火)

12月 きょうのおはなし

サラダの野菜(やさい)は ぜんぶ ゆでてくれています。

1996年(ねん)より前(まえ)の給食(きゅうしょく)では、サラダの野菜(やさい)は生(なま)のままで お出(だ)ししていました。
1996年(ねん)に O157事件(いちごななじけん)が あってからは、より安全(あんぜん)に食(た)べてもらうために、すべて ゆでるようになりました。



生野菜(なまやさい)のかんじを残(のこ)しつつ、ゆでるのって むずかしいです。
調理員(ちょうりいん)さんは、むずかしい仕事(しごと)を 軽々(かるがる)と やってくれます。

2000年(ねん)よりもずっと前(まえ)、古代(こだい)ギリシャ、ローマ時代(じだい)には、生野菜(なまやさい)にしおをふって食(た)べる習慣(しゅうかん)がありました。これがサラダのもとの形(かたち)です。

「サラダ」という名(な)まえのもとになった「サル」とは なんでしょう?

① おさるさん
② こしょう(ペッパー)
③ しお(ソルト)

こたえ 3

7日(水)

12月 きょうのおはなし

中華飯みたいな料理だと一皿でもいろいろ食べられる！

→ バランスがとれるね!!

赤：血やにくのもと	黄：体温やエネルギー	緑：体のちょうしをよくする
こうちのぶたにく えび うずらたまご	こめ むぎ ごまあぶら	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん あかピーマン しいたけ しょうが

はいっちゅうもんを 三色グループにわけてみると、
いろいろはいっちゅうなあ って すぐにわかりますね。

きょうの高知のぶたさんは、高知市役所のみなさんが用意してくれました～

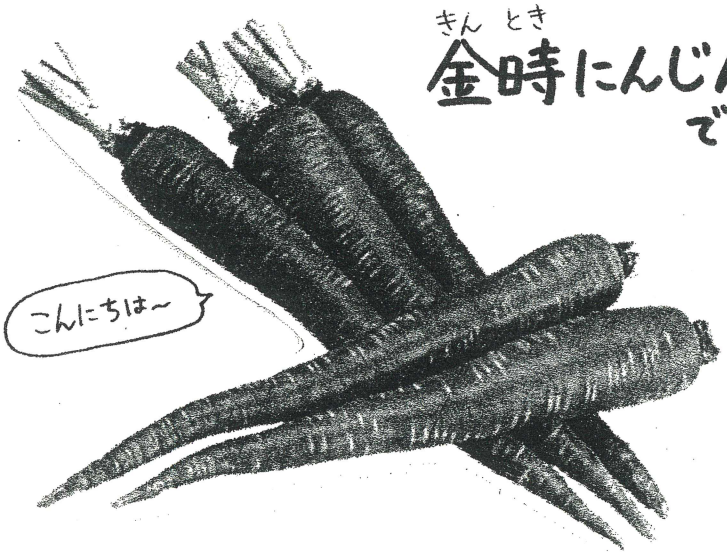
いっぱいいただいて、お気持ちにこたえましょう！

12月 きょうのおはなし

8日(木)

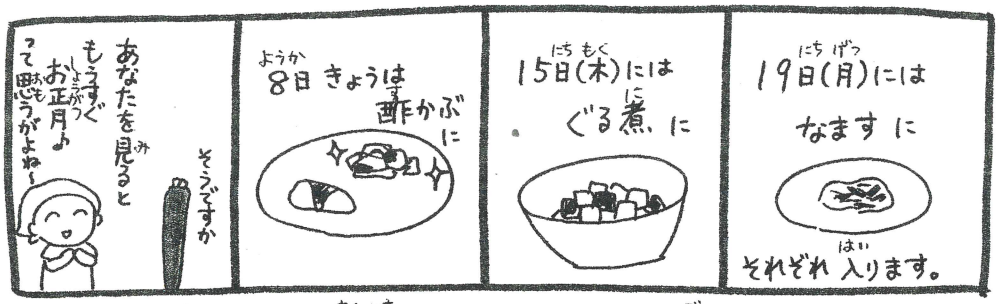
12月の給食目標は「バランスのよい食べ方を考えよう」

金時にんじんです。



お正月のおにしめなどによく使われます。

8日9日は給食室前に展示しています。
見にきてね。



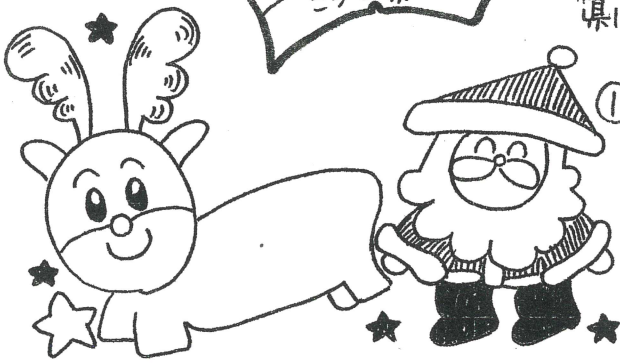
お正月が近づくと、金時にんじんがたくさん出まわります。
お正月の料理をはなやかにする、お正月には欠かせない野菜です。

クイズ

生産量日本一の県はどこやろう？
金時にんじんを日本でいちばん多く作っている県は、四国にあります。どこでしょう？

①高知県 ②愛媛県 ③香川県 ④徳島県

こたえ 3



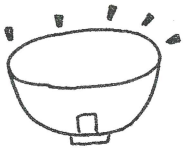
ここのか きん
9日(金)

12月 きょうのおはなし

ふっくら煮えましたぁ～

だいず 大豆

お家では、大豆は前の日から水につけて、ゆっくりじわじわたいて、やっとやわらかくなる、のですが・・・



給食室の回転釜ですと、3時間で、ふっくらと煮えます!!

ほかの具 の味もしみこんだ、おいしい大豆をめしあがれ～

クイズ さあ、このたべものは なにかな？

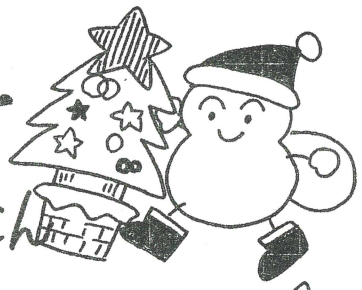
ヒント① 大豆から できている

ヒント② ねばねば

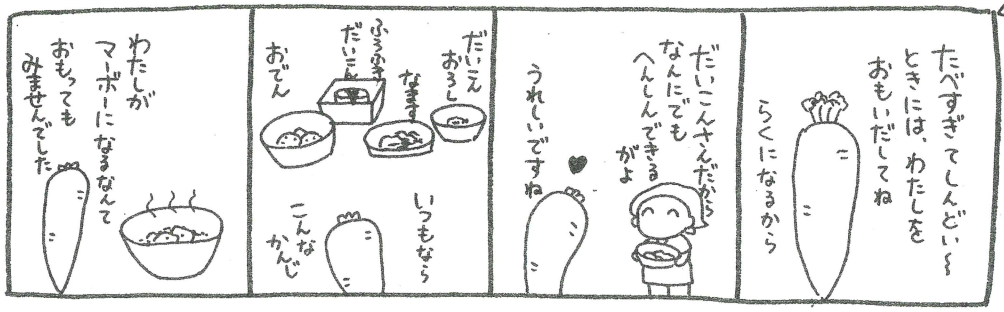
ヒント③ 給食にも 出ますね

なっとう

12月 きょうのおはなし



たまに、こんな食べかたのだいこん



寒くなるにしたがって、だいこんは あまみを ます。
冬の給食には、だいこんを使った料理が多く登場します。
おでん、みそにこみ、ポトフ、なます、あまずづけ、 ああ おいしそうだ～
なんにでも あう だいこんだから、マーボーでも おいしいんですよね。
胃腸をいたわる だいこんを おいしく たっぷり食べられるから
「だいこんのマーボー」は えいようしさんの おすすめです。

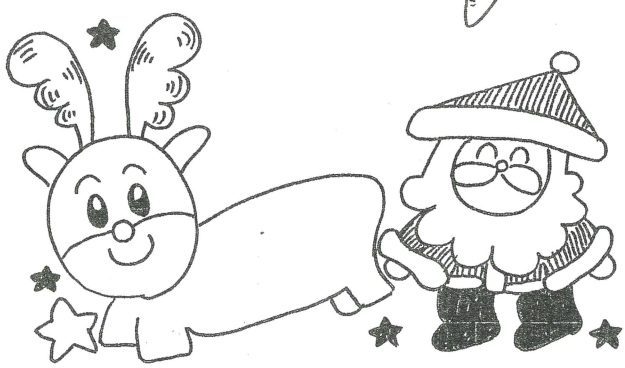
先取りの七草クイズ

春の七草は
「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」
です。 だいこんは どれでしょう～？

4文字

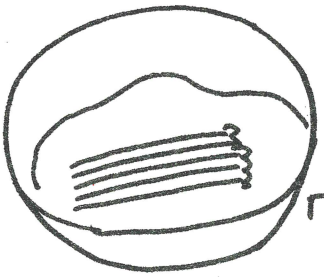
すずしろ

むかしの名まえは 今と ぜんぜん
ちがうがが あるねぇ～



12月 きょうのおはなし

13日(火)



しょうゆあじの
おだしに 浸すので
「お浸し(おひたし)」
といいます。 ほんとはね

おひたしって
料理のしかたから、名まえがついているのですよね。
このごろのおひたしは、しょうゆと、たまに ちょっぴりのさとうで
野菜をあえるかたちが 多いです。

給食も そうです

きょうの 給食のおひたしの 野菜は です。

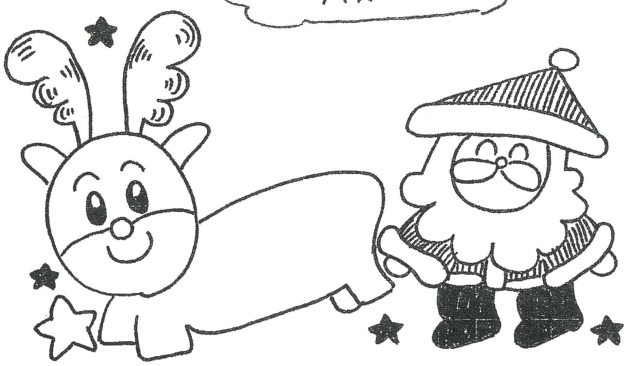
はくさい もやし ほうれんそう

キャベツ になったり、 にんじん を加えたり、 わかめ を入れてみたり
いろいろと形をかえて、みなさんに「おひたし」をたのしんでもらおう、とがんばっています。

きのうの しおりさんの クイズ

「しゃくしなづけ」の 野菜は なんでしょう?

みなさん、どうですか? わかりますか?



しゃくしなづけ

ただしいこたえは

しゃくしな です。

ごめんなさい

みなさんからの クイズ を おまちしています。

12月 きょうのおはなし

15日(木)

ぐる煮 は 高知県の郷土料理です。

「ぐる」とは 高知の方言です。　こうちのことば～

「いっしょ」とか「あつまり」とか「なかま」という意味です。

手に入りやすい材料をあつめて、いっしょくたに煮るので、

「ぐる煮」という名まえになりました。

材料は コロコロに切るのが特徴です。

冬の高知では「ぐる煮」！　ぐる煮であたたまってください。

クイズコーナー

きょうのぐる煮には

き	ん	と	き

にんじんが入っています。

きんとき？
ぎんとき？
どうとき？

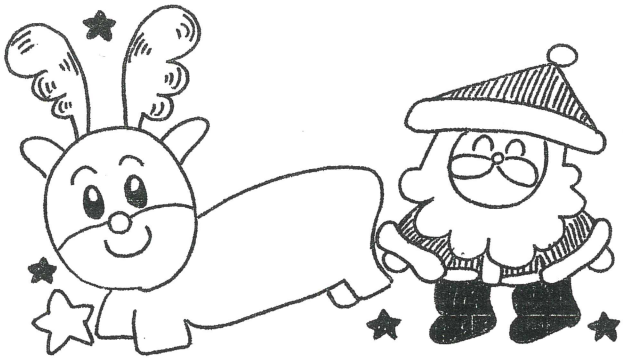
きょうのれんこんサラダには

せ	い	よ	う

にんじんが入っています。

とうよう？
せいよう？

ちがいをたのしもう！



12月 きょうのおはなし

16日(金)

きょうの からあげは
ももと むねが いっしょ

両方のよさと おいしさを いただけます!

高知市役所のみなさんが　とりのももにく と　とりのむねにく
両方を じゅんびして くださいました。

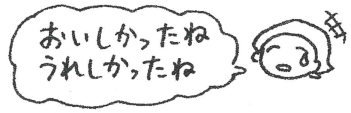
ももにく　うまみが つよい、ジューシー

むねにく　たんぱくしつが ももにくより 多い、あっさりしている

両方をいただくと、すごく 体に えいなあ、と 思います。

2学期には　高知市役所のみなさんが　給食のために

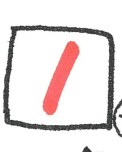
をいっぱい じゅんびしてくださいました!

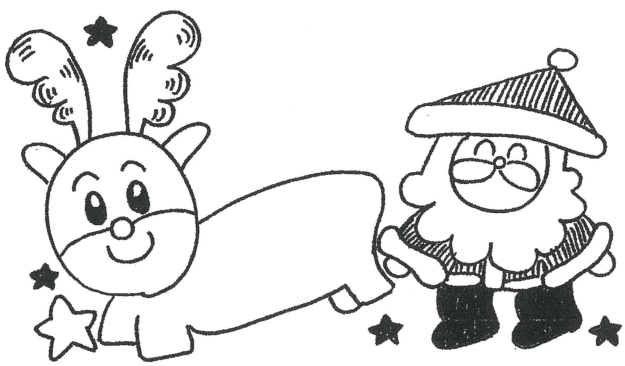


くだものの お酢 クイズ

きょうの、やさいのあえものの味つけに
使っている くだものの お酢は なんでしょう?

① ゆずの酢
② りんごの酢
③ ぶどうの酢





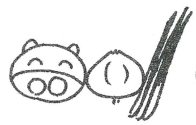
12月 きょうのおはなし

19日(月)

食べものの 助けあい

米は、体をうごかすエネルギーに なります。

エネルギー



ぶたにく・たまねぎ・ねぎ が 助けることで

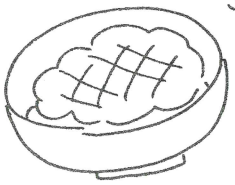
エネルギー
エネルギー

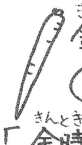
よりたくさんのエネルギーを 体の中へ
とり入れることができます。

食べものは 助けあって、人を健康にします。

きょうは ひとつの例です。

きょうは 他人どんぶり～♪





金時にんじん ○×クイズ

「金時にんじん生産量 日本一は 香川県で ある。」

さあ これは ただしいかな～？

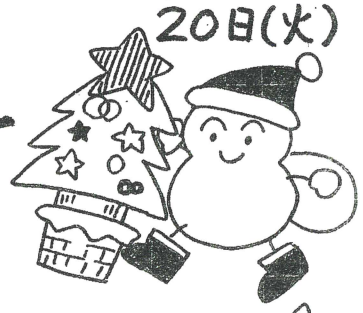
こたえは

① まる ただしい

② × ばつ ちがう

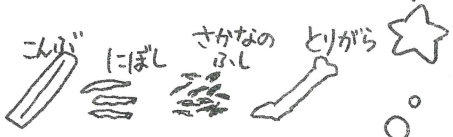
12月 きょうのおはなし

20日(火)



おいしいおつゆを ぜんぶ のんでしまったあ〜〜 の時には…

給食のうどんやラーメンのおつゆは、



などで おいしいだしをとってからの味つけですから、とってもおいしい！

えいようしさんは ぜんぶのんでしまうことが よくあります。

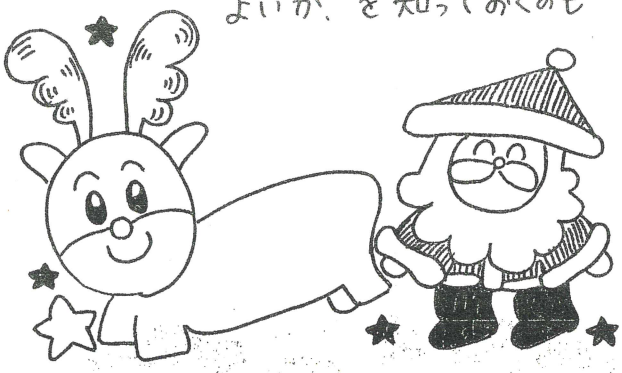
体の中へ入ってくる塩は多いですから、さっさと外へ出しましょう。

塩を体の外へ出す方法

- やさいを食べる　 　きょうは「やさいのツナあえ」があるね〜♥
- くだものを食べる　 　わたしのおすすめは　 　りんごです。
- おいもを食べる　 　きょうは「やきいも」じゃね〜♥
- 海そうを食べる　 　カットわかめがあると、べんりやね〜

いちばん大事なのは、「体に入る塩の量をへらす」（減塩）

塩が体に多く入ってしまったあああ〜〜の時には どうすればよいか、を知っておくのも 大事だなあ、と思います。



クイズコーナー

「うどん」はどこの国からきたでしょうねぇ???

① インド
② 中国
③ アルゼンチン

こたえ 2

22日(木)

12月 きょうのおはなし

きょうは 冬至 です。

1年で、お日さまの出ている時間がいちばんみじかい日です。

ゆず湯に入り

ゆずのかおりには リラックス効果
ゆずのビタミンCで おはだすべすべ
ゆずの皮で からだぽかぽか
ゆず→「融通よくいきましょう」
というねがいもこめられているとか

かぼちゃを食べる習慣があります。

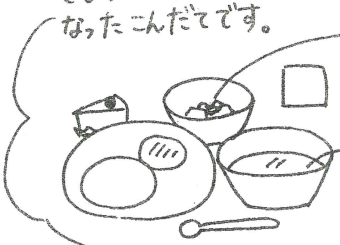
夏やさいのかぼちゃは
冬まで長持ちします。

野菜の少ない冬には
かぼちゃを食べて
ビタミンをとろう!!

これで げんきに冬を
すごせるぞ!!

むかしの人は、身近な
たべもので、健康を
守りました。
その知恵が今に
伝わっています。

きょうは冬至とクリスマスがいっしょになったこんだてです。



ゆずドレ三色サラダ
かぼちゃクリームスープ

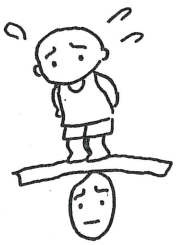
ゆずクイズ
ゆず生産量日本一の県はどこでしょう?
① 和歌山県 ② 徳島県 ③ 高知県

こたえ 3

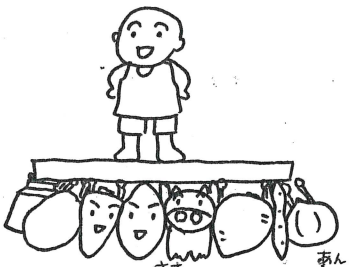
23日(金)

12月 きょうのおはなし

冬休みも いろいろ食べて「げんき」を つづけてください



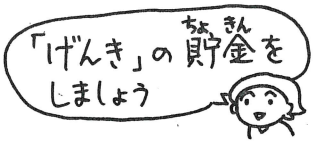
こめが がんばって
いるけれども



みんなで 支えれば 安心よね

いろいろ食べるって こういうかんじかな。

きゅうしょくこんだて表を見ながら、赤 黄 緑 グループからの食べものを えらんで 食べてください。



新年を げんきに むかえてくださいね。

2023年1月1日

知っていますか？ クイズ

「12月」には 別の よびかたが
あります。 どれでしょう？

① 睦月
② 如月
③ 師走

こたえ