



# 給食だより



H28.12 水俣市学校給食センター

2016年も残すところあと1か月となりました。もうすぐ冬休みですね。規則正しい生活をし、3食しっかり食べて冬休み中も元気にすごしましょう！

## かくにんしよう！食事のマナー

「ぼっかい食べ」していませんか？



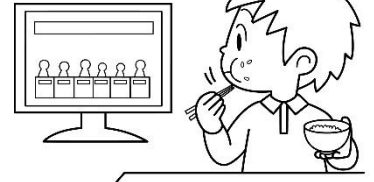
ひとつの料理を食べ終わってから他の料理を一品ずつ食べるのではなく、いろいろなおかずを交互に食べるようにしましょう。

給食時間だけではなく、おうちでも気をつけよう！

やめよう！ながら食べ



ゲームをしながら・・・



テレビを見ながら・・・

ほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢がわるくなったりするので、やめましょう。

## ★今月のリクエストメニュー★

①12月7日（水） 葛渡小学校

「風邪予防になるメニュー」

麦ごはん 牛乳 おでん風煮物

れんこんのみそマヨあえ

- おでんを食べると、体の中からあたたまりますね。

②12月21日（水） 水俣第二小学校

「地産地消メニュー」

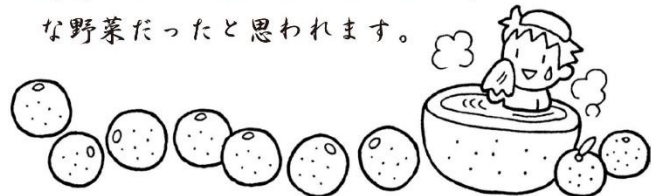
麦ごはん 牛乳 かぼちゃカレー

ちいめんじゃこのさっぱりサラダ みかんゼリー

- 下田さんが作られたかぼちゃを使ったかカレーです。この日は「冬至」のメニューでもあります！



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われています。





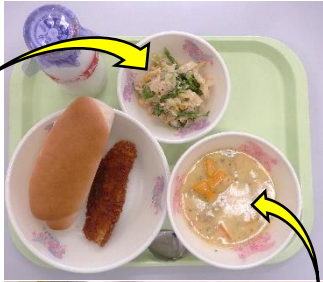
# 今月の地産地消



**下田さん**  
(水俣市長崎)



スティックセニョール



かぼちゃ

★12月2日、「スティックセニョール」をコブサラダに、「かぼちゃ」をかぼちゃのポタージュに使用しました。かぼちゃは、12月5日の「かぼちゃのみそ汁」、21日の「かぼちゃカレー」にも使います。

★スティックセニョールは「茎ブロッコリー」という品名です。アスパラガスのような食感で、ブロッコリーと同じような栄養をもっています。

**森下さん**  
(水俣市湯出)

にんじん

1学期にも使った森下さんのにんじん、第2弾です！にんじんの味が濃く、おいしいです。



**池田さん**  
(水俣市宝川内)

だいこん・さつまいも

秋冬のだいこんは、寒さで凍らないようにするために糖分をたくわえて、甘くなります。また、さつまいもは、「紅はるか」という品種です。



## 今月のふるさとくまさんデー

12月19日(月)  
.. 献立 ..  
**びりんめし**  
豆乳豚汁  
白菜の甘酢あえ

今月は、宇城地区の郷土料理です。  
びりんめしとは、肉の代わりに豆腐を使った混ぜご飯のことです。豆腐をいためるときに「びりんびりん」という音がすることからついた名前です。

**気をつけよう！  
食中毒**

冬休み、人がたくさん集まる場所に行くこともあると思います。冬にはやる「ノロウイルス」による食中毒がありますが、その予防には、かぜ予防と同じような手洗いがとても効果的です。外から帰ったとき、また、トイレのあとの手洗いはとくにいていねいにしましょう。