

## 加須学校給食センター 12月の献立紹介

(小 1日、中 1日)

### ○にんじん

今日のにんじんは、加須市でとれたものを使用しました。

にんじんは、どんな料理にもよく合い、オレンジ色が料理をおいしそうに見せてくれるだけでなく、大切な栄養素を多く含んでいるので、毎日の給食に欠かすことができません。

特に、オレンジ色の素でもある「カロテン」は、体の中でビタミン A に変わり、皮膚や粘膜を強くして体の抵抗力を高め、病気にかかりにくくしてくれます。

また、目の健康を守る働きもしてくれます。

(小 5日、中 4日)

### ○八戸せんべい汁

「八戸せんべい汁」は、青森県の郷土料理です。

八戸市とその周辺を含む青森県の南部地方では、昔は米よりもそばや小麦がたくさん収穫できたため、そば粉や小麦粉などを使った料理が多くあります。

八戸せんべい汁に使用するせんべいは「南部せんべい」と言われ、小麦粉で作られています。

給食の「八戸せんべい汁」は材料に鶏肉を使っていますが、川魚やさばの水煮缶、きじの肉、馬肉を使って作ることもあるそうです。

(小 22・23日、中 22・23日)

### ○冬至＆クリスマス献立

まずは、日本に古くから伝わる行事である冬至にちなんだ「かぼちゃのサラダ」の紹介です。

昔の人は、太陽の力が弱まると運気が下がってしまうと考えていたため、1年で最も太陽が出ている時間が短い日である冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけて元気に過ごせるように願いました。

次にクリスマスをイメージした「手作りクリスピーフライドチキン」の紹介です。

日本のクリスマスといえば、チキンや丸くて白いショートケーキなどのクリスマスケーキを食べるのが定番ですが、アメリカでは七面鳥、イタリアでは魚や野菜料理を食べます。

「手作りクリスピーフライドチキン」は、みなさんに人気の鶏肉の唐揚げとは一味ちがい、衣にコーンフレークやスパイスを使いました。