

12月のこんだて

字と絵：6年1組水口 皓平

京丹後市立大宮第一小学校
平成23年11月30日
家庭配布・教室掲示用献立表

	こんだて			材 料		
	主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 体のちょうしをととのえる	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
1 (木)	ごはん 	いか焼き	肉みそおでん かぶの即席漬 牛乳	米・砂糖・油・片栗粉	大根・にんじん・こんにゃく・土しょうが・かぶ・かぶの葉	厚揚げ・平天ぷら・鶏ミンチ・みそ・いか・塩こんぶ・牛乳
2 (金)	ごはん 	じゃがマーボー	中華和え りんごのタルト 牛乳	米・じゃがいも・油・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・りんごのタルト	玉ねぎ・にんじん・にんにく・ねぎ・大根・水菜	豚ミンチ・焼き豚・わかめ・牛乳
5 (月)	さけわかごはん 	肉団子と冬野菜のミルク煮	マカロニサラダ みかん 牛乳	米・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ	白菜・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・土しょうが・みかん	豚ミンチ・鰹・うすら卵・ハム・牛乳
6 (火)	ごはん 	鶏肉とレバーとさつまいもの旨煮	きのこ小松菜のおひたし 豆腐のすまし汁 牛乳	米・小麦粉・片栗粉・さつまいも・油・砂糖・ふ	小松菜・しめじ・白菜・えのきたけ・ねぎ・土しょうが	鶏肉・鶏レバー・みそ・豆腐・かまぼこ・牛乳
7 (水)	ごはん 	キスの煮付け	アーモンド和え 大根と春雨の辛味炒め 牛乳	米・アーモンド・砂糖・春雨・ごま油・油	キャベツ・水菜・にんじん・大根・にんにく・土しょうが・ねぎ	キス・豚ミンチ・牛乳
8 (木)	ごはん 	大豆とひじきのかき揚げ	キャベツとじゃこの酢の物 かきたま汁 めかぶ佃煮・牛乳	米・さつまいも・小麦粉・油・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ	大豆・ひじき・むきえび・ちくわ・鰹・ちりめんじゃこ・わかめ・卵・豆腐・かまぼこ・めかぶ・牛乳
9 (金)	ビーフストロガノフ スプーンがあると食べやすいです。		水菜とりんごのサラダ キャラメルプリン 牛乳	米・麦・油・マーガリン・小麦粉・生クリーム・砂糖・プリンの素	しめじ・玉ねぎ・マッシュルーム・水菜・キャベツ・りんご	牛肉・ハム・牛乳

※都合により献立を変更することがあります。

ランチタイム訪問 その③ 1年3組の巻

入学して間もない頃は給食が多くて、給食を配り切るのにも一苦労だった1年3組。最近ではよく食べられるようになって、食べ終わる時間も随分早くなりました。昼休みに教室をのぞくと、もう誰も食べていない！という日もときどきあります。教室の「ぜんぶたべたよごちそうさまの木」には、頑張って食べ終わった日に貼るシールがどんどん増えてきました。また、1学期の早いうちから、当番の活動も自分たちだけでほとんどできるようになり、担任の松本先生も手伝わずに自分たちでやり切らせようと見守っています。

生まれてからまだ6～7年しかたっていない1年生のこと、苦手なものや初めて食べるものもまだまだあります。でも、「これおいしいで」「きれいなものは先に食べたらええで」など、友達同士で声をかけてくれるのが頼もしい1年生です。

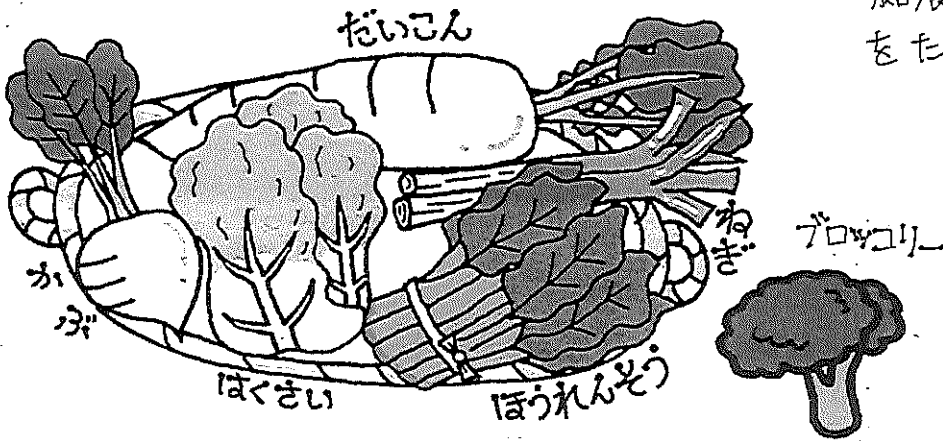




大宮
米小学校

12月
12月はむかしのよび方で**師走**といひます。
12月は1年の終わりで**慌**ただしいので
師走といえども**走**りまわることから、
「師走」となるといわれています。
他には**歳月**、**弟月**、**年種月**、
果の月、**晩冬**などのよび方があります。
英語では**December**といひます。

おいしいね! **冬**やさい



給食では、京丹後市内でとれた**冬野菜**をたくさんとり入れています。

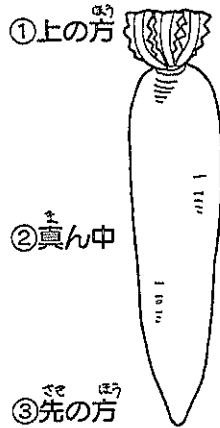
寒い冬の畑の野菜たち、こおてしまわれないのでしょうか?

冬の野菜は**霜**が降りるほど**寒**くなると、体の中に**糖分**を作り出し、この糖分のおかげで、こおらなくなるのです。

また、この**糖分**が**冬野菜**を、あまく、おいしくしてくれているのです。

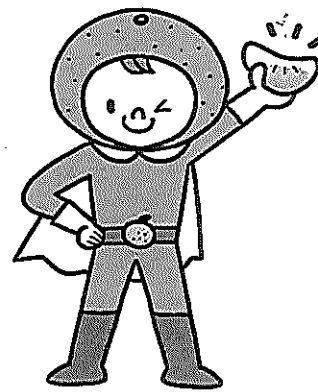
だいこんクイズ

①上の方
だいこんの中で一番**からみ**があるのはどの部分でしょう?



こたえ ③**先の方**
だいこんは上の方にいくにつれ、**からさ**が弱くなっていきます。
先の方は**からさ**が強いので**薬味**などに向いています。

冬の強い味方 みかん!



みかんには、**かぜ**を予防したり、体の**つかれ**をとたりする**栄養素**がたっぷりです。

また**実**の**ふくらみ**や**白いすじ**には**食物せんい**が多いので、**袋ごと**食べるとよいですよ。

.....**作ってみませんか? キャラメルポテト**.....

- 材料**
- さつまいも 300g
 - 揚げ油
 - さとう 30g
 - バター 15g
 - 牛乳 大さじ1

- 作り方**
- ①さつまいもは皮をむいて2cmくらいのサイコロ形に切り、油で揚げる
 - ②さとう、バター、牛乳をなべに入れて火にかけて、プツプツと煮立てとろみがついてきたら火を止め①のさつまいもを加えてからめる。好みに、くだいたスライスアーモンドもいらしめにかき混ぜてもいいです。

11月のこんだから