



12月分 給食ぐんだて



にいま〜るHP



にいま〜る紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にいま〜る

月	火	水	木	金
☆西暦の米粉パン☆ それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <2回目> 12月12日: 高尾川・千屋川 稲代川・神瀬川 野馳川・矢神川 畠西中	おおいっしょ! 冬野菜	☆ルウエーの料理☆ ★ルウエーの食材の中心は海産物です。サーモンやタラなどがよく食べられ、牛したり、塩漬けにしたりなど、保存食にすることで厳しい寒さを乗り切っていました。 ★また、きのこやベリー類もたくさん使われます。	☆味のべい「奈良県」☆ ★飛鳥汁★ 当時から約1300年前の飛鳥時代に、牛乳が中国から奈良へ伝わりました。そのころ牛乳はとても貴重なもので、雑肉と野菜の入ったみそ汁に牛乳を入れて食べたのが「飛鳥汁」のはじまりといわれています。	1日 「にいまの白」 地産地消「にいまの白」 新見市産の米、干鰯牛肉、ごぼう、白菜、豆腐など地域の食材を味わっていただきます。
4日 いんげん・ナス カレーライス	5日 にんじん・かぼちゃ・かぶ・人参・かぼちゃ・かぶ・人参 ごはん	6日 れんげし・じゃがいも・かぼちゃ・かぶ・人参 ごはん	7日 じゃがいも・じゃがいも・じゃがいも・じゃがいも ごはん	8日 じゃがいも・じゃがいも・じゃがいも・じゃがいも ごはん
食への役割「貴の食品」 今日の給食の貴の食品は、 菜、麦、油、じゃがいも、 トシツシナ、ムースです。 エネルギーの もとになります。	今日の給食では、カレー粉 やゆめり、酢などを使った り、みそ汁は白花豆のコンを 利用したりして、減塩を工夫 しています。	緑の食品は、野菜やきの こ、果物で、体の調子を整え ます。緑の食品をたっぷりと 食べ、かぜを 予防しましょう。	日本でもよく食べられている 穀の種類の「ワサバ」です。 秋から冬にかけてが旬で、脂 がのっておいしく なります。	良い姿勢で食事をすると、 食べやすく、見た目も美しく なります。背筋を伸ば して箸を持って 食べましょう。
11日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	12日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	13日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	14日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	15日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん
成産期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとにな り、成長期にはとても大切で す。今日の給食には、鉄の多 い赤身の肉、卵、小松菜など を使っています。	ソルウェーはヨーロッパに ある南北に細長い国で、面積 は日本と同じくらいです。国 土の西側半分が海に面してい るため、海産物が豊富です。	寒い冬を元気に過ごすため には、1日3食、規則正しく 食べるのが大切です。朝食 をしつかり食べて、1日を元 気に過ごしましょう。	奈良県は、古代から文化の 中心地として発展してきました。 野菜を中心とした食生活 で、大豆や大豆製品がよく使 われています。	主食がめん類の場合にも、 主菜(肉、魚、卵料理など) と副菜(野菜料理)をそろえ ると食事のバランスがよくな ります。
18日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	19日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	20日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	21日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん	22日 きゅうり・きゅうり・きゅうり ごはん
歯と口の健康 今日の給食には、玄米、か れい、大豆など、かみごたえ のある食べ物を使っていま す。よくかんで食べ ましょう。	安全と衛生に気を付けた食事 手には自に臭えないハイ固 かたくさんついています。 食事の前にはせっけんでは ないに手を洗 いましょう。	今日の給食の赤の食品は、 豚肉、牛乳、油揚げ、ちりめ んじや、ヨーグルトです。 体をつくるもと になります。	★「冬至」とは、一年中で一 番昼が短く、夜が長い日のこ とです。 ★この日に「かぼちゃを食べ たり、ゆず湯に入ったりする と、かぜをひかず、元気に過 ごせるといわれています。 ★かぼちゃは量にとれる野菜 ですが、冬まで保存しておく ことがのできるで、「寒か い」に過ごせますように」と願 いを込めて、ピタミソたつ びのかぼちゃを食べます。 ★今年は12月 22日です。	☆お知らせ☆ にいま〜るの毎日の給食や レシピなどを『にいま食育 広場公式SNS』に掲載して います。冬休みに、ぜひ参 照してみてくださいね! facebook Instagram