

# 12月給食だよい

毎月19日は「食育の日」!! NO.17 2018. 12. 10 一関市花泉学校給食センター



今年も残りわずかとなりました。これから、冬休み、クリスマス、お正月と楽しい行事が続きます。風邪やインフルエンザで体調を崩さないよう、食事前の手洗いや、朝・昼・夕と規則正しい食事をし、元気に新しい年が迎えられるようにしましょう。

## 冬の野菜を食べよう!

**● しゅんぎく ●**  
「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。

**● はくさい ●**  
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。

**● ごぼう ●**  
もぐもぐ…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。

**● ねぎ ●**  
強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もぼかぼかするよ。

**● だいこん ●**  
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

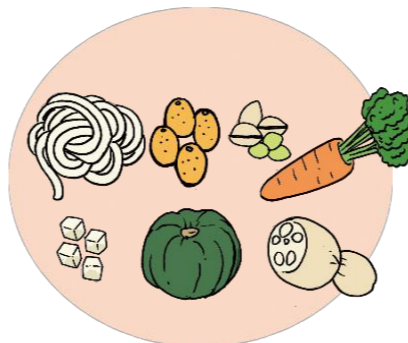
**● こまつな ●**  
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。

## 12月22日は冬至です

いちようらひんく  
～一陽来復～

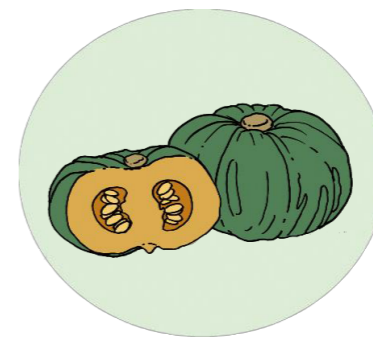
一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして昼が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」として陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

### 運盛り



陰の力が極まるとされる冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

### 冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長時間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきれる栄養源になりました。

### ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

### ★11月の放射性物質測定検査結果（一関市のホームページでも見ることができます。）

給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)	
	放射性セシウム134	放射性セシウム137
1 11月1日	不検出(<6)	9
2 11月5日	不検出(<5)	不検出(<9)
3 11月13日	不検出(<5)	不検出(<8)
4 11月21日	不検出(<5)	不検出(<8)
5 11月29日	不検出(<5)	不検出(<8)

【参考：厚生労働省が定めた食品中の放射性物質基準値】  
〔放射性セシウムの新基準値(Bq/kg)〕  
平成24年4月1日施行  
飲料水 10  
牛乳 50  
一般食品 100  
乳児用食品 50

○本測定は、トリアスレーベクレルファインダー(シンチレーション放射線核種簡易測定機)を使用し、検出下限値が核種毎に10Bq/kg以下となるよう、測定時間を設定し測定しております。  
○測定結果の表示について  
・測定値が検出下限値未満の場合は「不検出(<〇〇)」と表示し、カッコ内の<(不等号記号)のあとに、測定された「検出下限値の数値」を表示しております。  
・「不検出(<検出下限値)」の表示は、放射性物質濃度が「測定された検出下限値」未満であったことを表します。これは、その測定の精度を示すものであり「<10」と表示されたものが「<5」と表示されたものより多くの放射性物質を含んでいるということではありません。

### 11月使用食材の産地

#### ＜野菜・果物＞

キャベツ(岩手県、花泉町)、だいこん(茨城県、花泉町)、にんじん(青森県)、きゅうり(宮城県)、じゃがいも(北海道)、さつまいも(茨城県)、はくさい(岩手県、花泉町)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(一関市)、こねぎ(宮城県)、にら(福島県)、ごぼう(岩手県)、とうがん(花泉町)、かぶ(栃木県)、パセリ(茨城県)、ピーマン(花泉町、茨城県)、まこもたけ(花泉町)、赤パプリカ(韓国)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、なめこ(花泉町)、しめじ(秋田県、山形県)、えのきたけ(新潟県)、りんご(一関市)、柿(奈良県)、オレンジ(オーストラリア)

#### ＜冷凍食品＞

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、さいいんげん(国産)、ほうれん草(国産)、小松菜(国産)、アスパラガス(国産)、ホールコーン(国産)、ブロッコリー(国産)、ブロッコリー茎(エクアドル)、カリフラワー(メキシコ)、グリーンピース(ニュージーランド)、大根葉(国産)、かぼちゃ(国産)、4色カラーピーマン(国産)、むき枝豆(ベトナム)、さといも(国産)、菊(国産)、茹で大豆(岩手県)、油揚げ(国産)、しらす(愛知県)、さんまつみれ(国産)、液卵(国産)、ロースハム(国産)、さんま立田揚げ(岩手県)、鮭立田揚げ(岩手県)、信田煮(米国)、ハンバーグ(国産)、メンチカツ(国産)、ツナじゃがオムレツ(岩手県)、スパニッシュオムレツ(岩手県)、豆腐ステーキ(北米)、鶏と野菜の根菜つくね(国産)、豆腐ハンバーグ(国産)、肉入りワンタン(国産)、キムチ(国産)、絹厚揚げ(北米)、プチクレープ(国産)

#### ＜その他＞

豚肉(一関市)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(一関市)、ホキ(ニュージーランド)、鮭(岩手県)、たら(アラスカ)、さば(ノルウェー)、ホタテ貝柱フレーク(国産)、塩こんぶ(北海道)、ささみフレーク(国産)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、こんにゃく(群馬県)、豆腐(北米、カナダ)、たけこの水煮(国産)、れんこん水煮(国産)、干し椎茸(国産)、マッシュルーム(国産)、きくらげ(国産)、切り干し大根(国産)、米めん(一関市)、ビーフン(タイ)、マカロニ(北米)、春雨(タイ)、片栗粉(国産)、小麦粉(岩手県)、味付きおかか(千葉県)、つぼ漬け(国産)、カットわかめ(三陸)、海藻ミックス(国産)、レモン果汁(米国)、ゆず果汁(国産)、栗(国産)、ミックスピーズ(国産)、豆乳(国産)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、北南米)、トマトピューレ(一関市)、トマトダイス缶(イタリア)、南部一郎かぼちゃプリン(一関市)

#### 栄養満点!

材料(4人分)

- かぼちゃ 160g
- チーズ 16g
- ミックスペパブル 35g
- マヨネーズ 30g
- ヨーグルト(無糖) 16g
- 塩・こしょう 適宜

#### かぼちゃサラダ

作り方

1. かぼちゃは食べやすい大きさに切り、ひたひたのお湯で火が通るまで煮る。お湯を捨て、水分をとばす。(茹ですぎ注意!)
2. ミックスベジタブルは熱湯でゆがいたあと、水冷する。
3. チーズは5mm角に切る
4. 材料をまぜ、調味する。

#### レシピ紹介

入れる材料は、玉葱、きゅうり、レーズン、りんごなどもおすすめです! ヨーグルトが入るとさっぱりします。