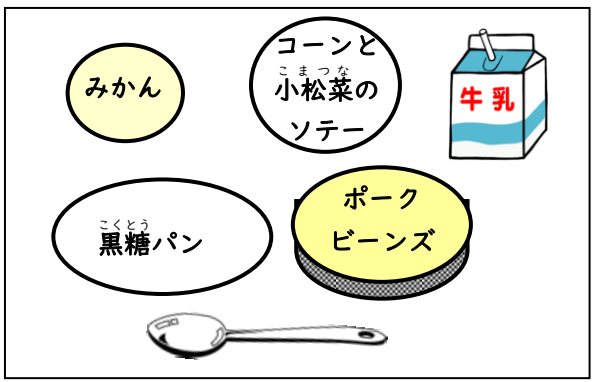
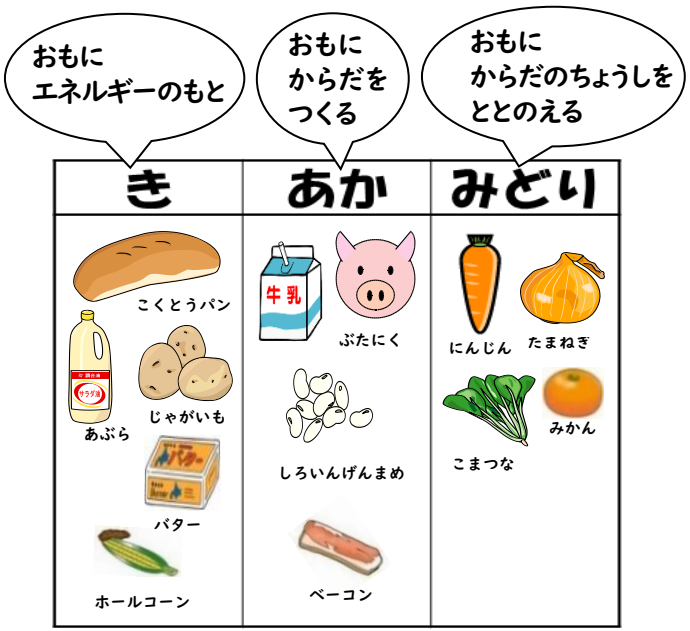
12月

給食（きゅうしょく）　日（ひ）めくりカレンダー

１２月　１日（木）





みかん

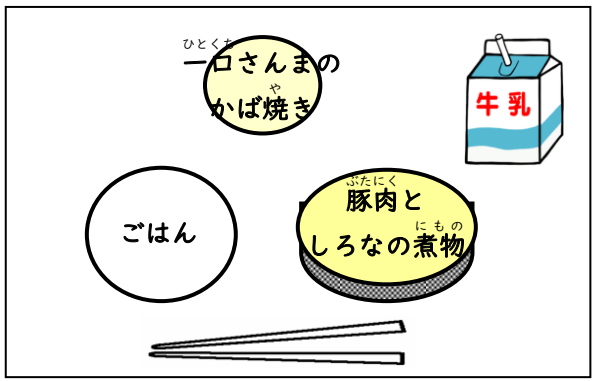
「みかん」は、日本を代表する果物です。秋から２月ぐらいが旬で、正しくは「温州みかん」という名前です。風邪を予防するビタミンCがとても豊富です。

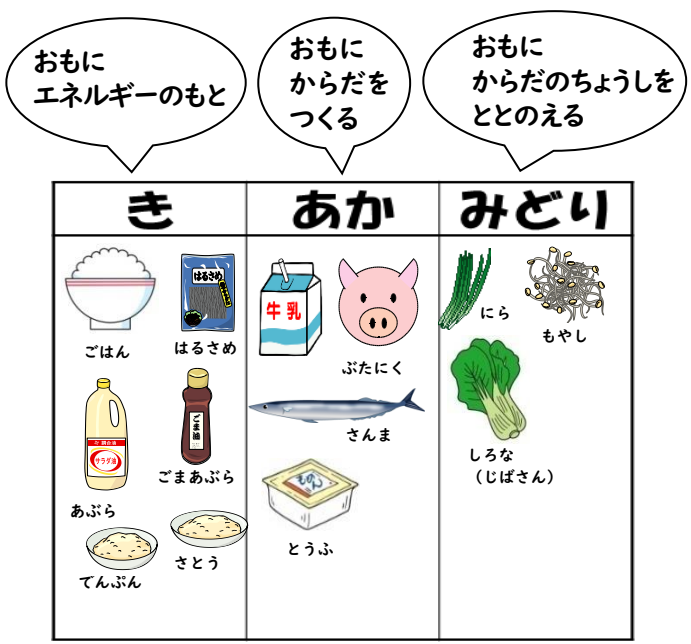
では問題です。みかんは植えてから実が出来るまで何年かかるでしょう？

静かに答えてね

①１年　②３年　③５年

１２月　２日（金）





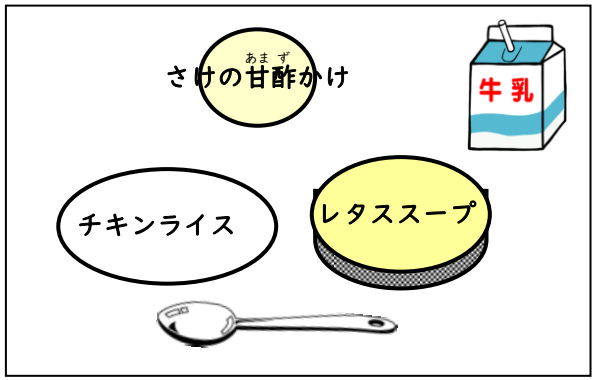
さんま

さんまの獲れる量がここ数年減ってきていることを知っていますか？日本の近くの海の温度が高くなり、冷たい海を好むさんまが、日本に近寄らなくなったためだそうです。

これからもおいしいさんまを食べられるといいですね。

では問題です。さんまは、成長すると名前が変わる。〇か×か？

１２月　５日（月）



さけ

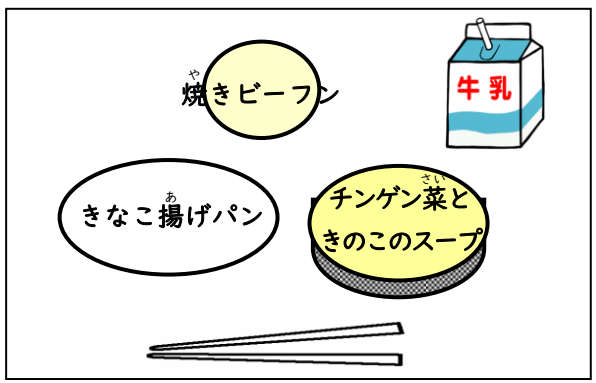
鮭は、川で生まれて海で育ちます。海では、３～４年かけてたっぷりエサを食べて、４キロほどの大きさに成長します。そして、秋になると、生まれた川にもどってきて卵を産みます。

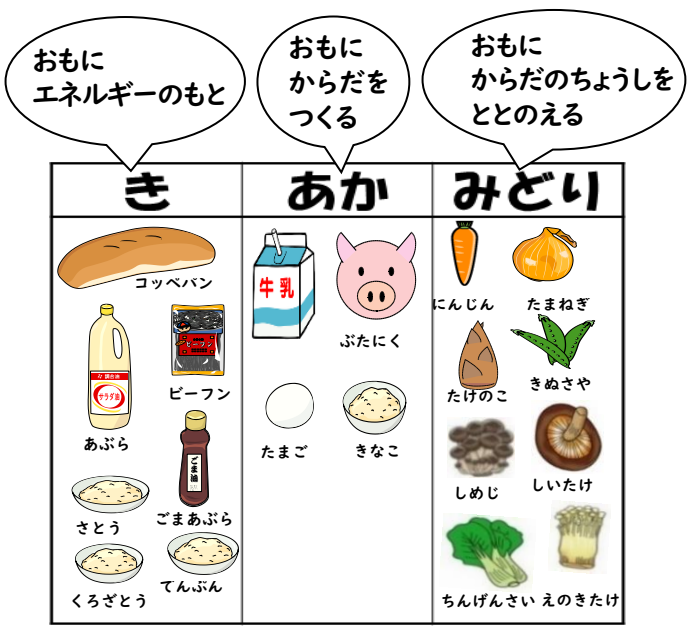
鮭には体を作ってくれるたんぱく質だけではなく、脳の働きをよくするＤＨＡ（ディーエイチエー）も含まれています。では問題です。

静かに答えてね

鮭は白身魚である。〇か×か？

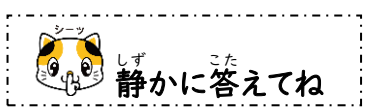
１２月　６日（火）





きなこ

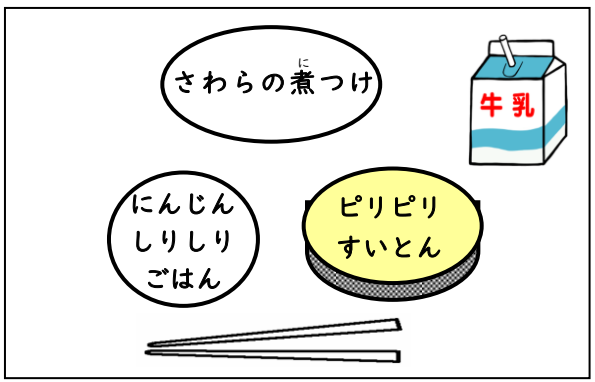
今日は、みなさんの大好きな「きなこ揚げパン」です。きなこには、体を作ってくれるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っています。

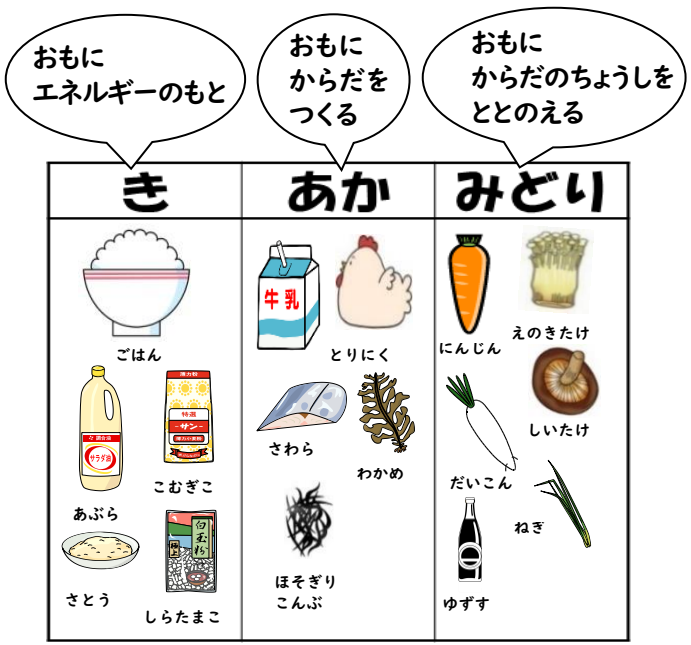


では問題です。きなこは、何から作られているのでしょうか？

①米　　②大豆　　③ごま

１２月　７日（水）



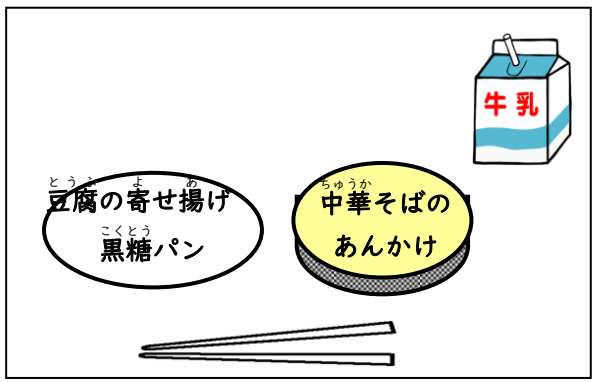


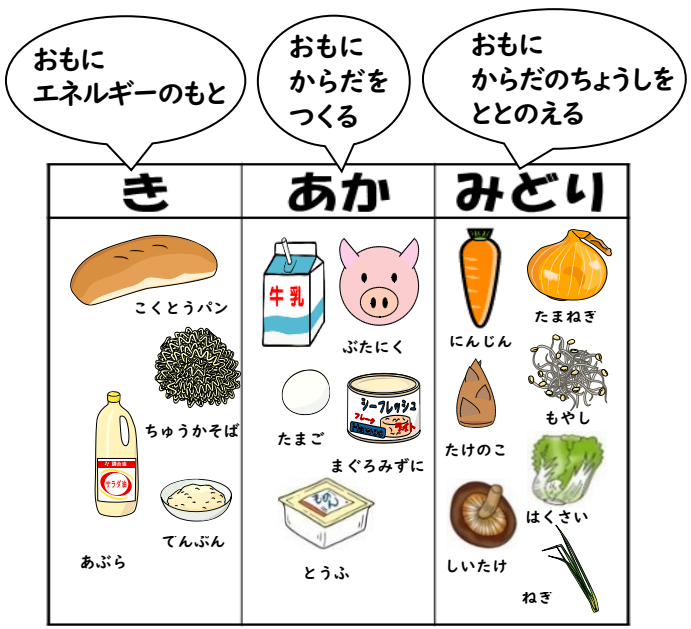
ピリピリすいとん

明日（あした）１２月（がつ）８日（ようか）は、８０年（ねん）ほど前（まえ）「太平洋戦争（たいへいようせんそう）」が始（はじ）まった日（ひ）です。

「すいとん」は戦争中（せんそうちゅう）によく食（た）べられていました。今日（きょう）のすいとんは具（ぐ）だくさんですが、当時（とうじ）は野菜（やさい）も調味料（ちょうみりょう）も不足（ふそく）していたため、お湯（ゆ）の中（なか）に小麦粉（こむぎこ）の団子（だんご）を落（お）としただけの汁（しる）だったそうです。食（た）べ物（もの）がなかった時代（じだい）のことを想像（そうぞう）して、食（た）べてみてくださいね。

１２月　８日（木）





黒糖（こくとう）

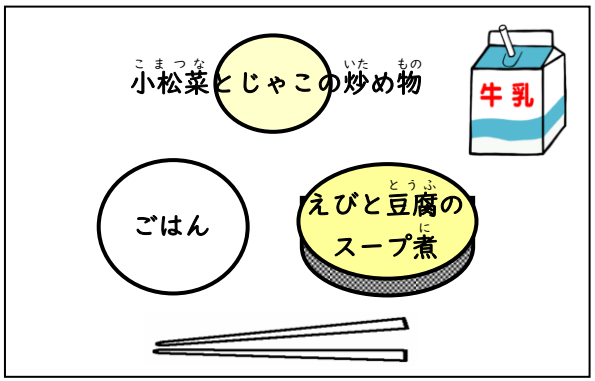
今日のパンには、「黒糖」という黒い砂糖が使われています。黒糖は、サトウキビのしぼり汁を煮詰めて固めたもので、白い砂糖よりもカルシウム・鉄分など、ミネラルが多く含まれています。

では問題です。日本で１番多く黒糖を作っているのはどこでしょう？

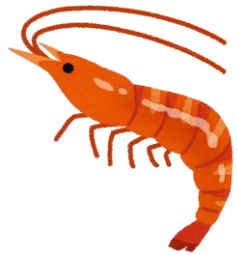
①沖縄　②大阪　③北海道

静かに答えてね

１２月　９日（金）



えび



えびにはクルマエビ、イセエビ、ブラックタイガーなど、たくさんの種類があります。

では問題です。次のうち本当にある種類はどれでしょうか？

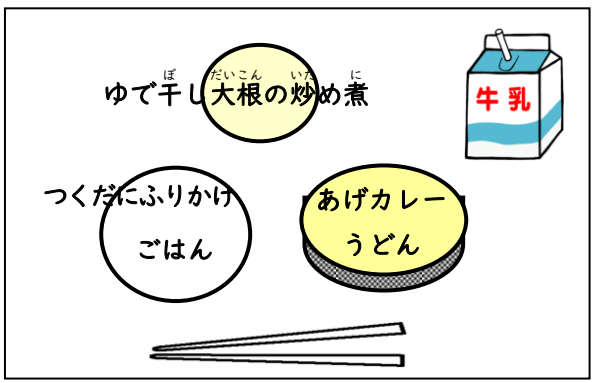
① せんぷうきえび

② うちわえび

③ クーラーえび

静かに答えてね

１２月１２日（月）

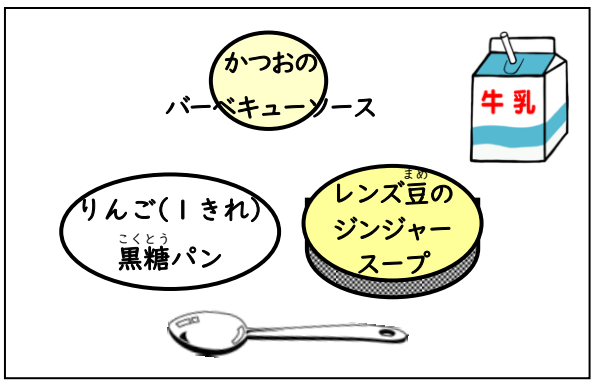


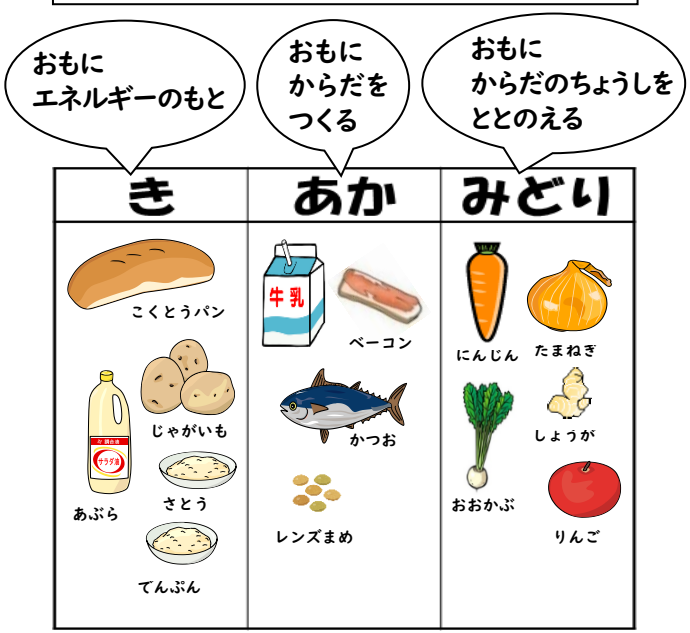
うどん

うどんは、日本を代表するめんの一つで、平安時代に中国から伝わったといわれています。小麦粉の栽培の盛んな地域を中心に、郷土食として古くから日本全国で食べられてきました。

消化のよさと、つるんとした食感があるため、身体が芯から冷える冬も、おいしくいただけます。今日は「あげカレーうどん」で体を温めてくださいね。

１２月１３日（火）





りんご

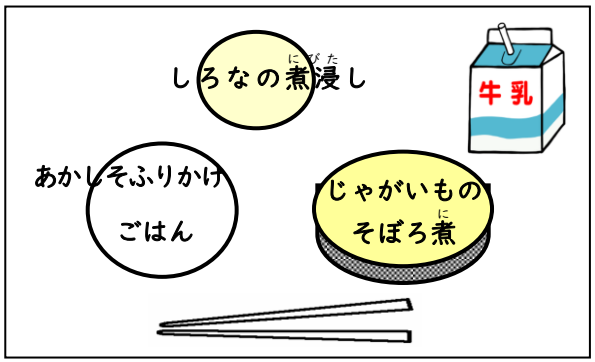
「１日１個のりんごは医者を遠ざける」といわれるほど、りんごは栄養が豊富な食べものです。

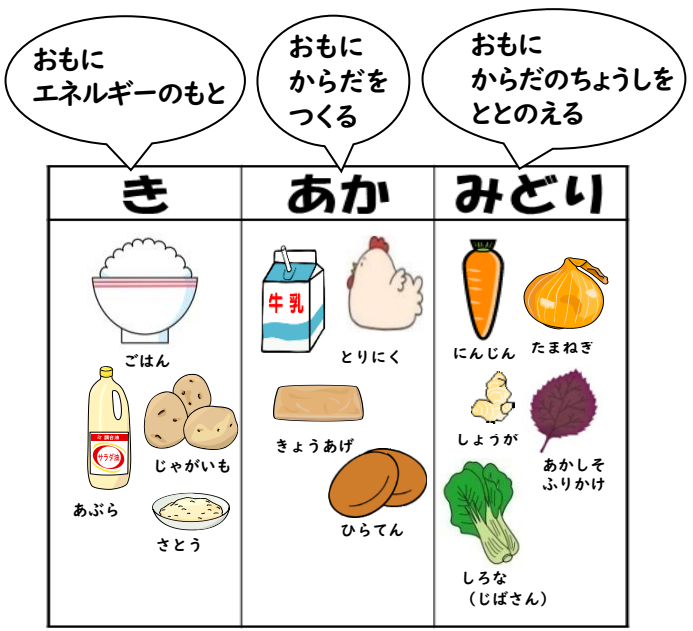
では問題です。世界で１番多くりんごを作っているのは、どこでしょうか？

①アメリカ　②中国　③日本

静かに答えてね

１２月１４日（水）





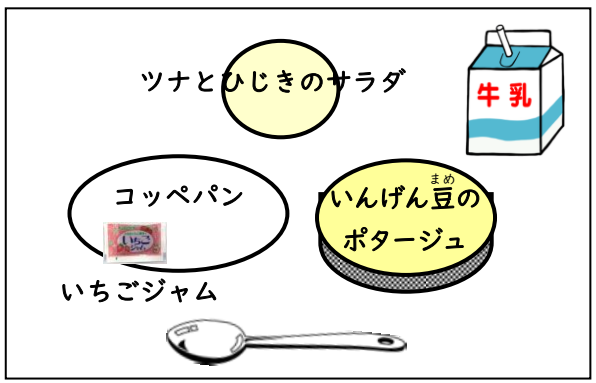
しろなのにびたし

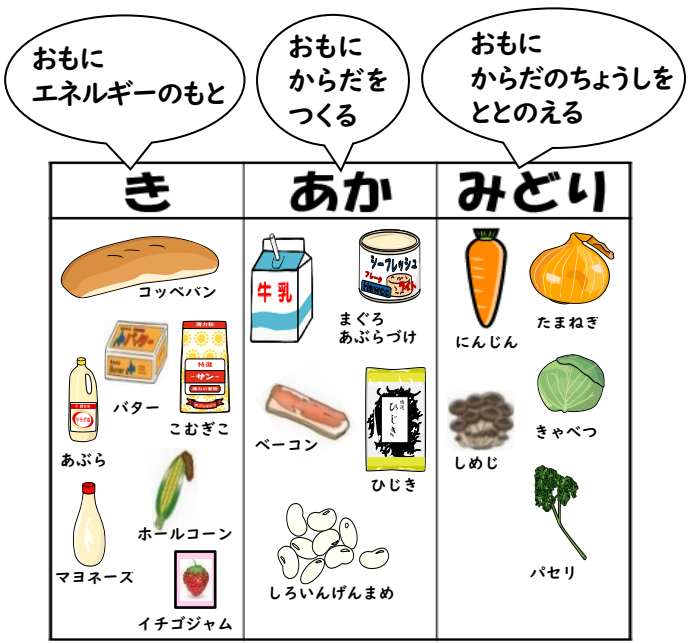
１２月の「大阪うまいもんめぐり」は「しろなのにびたし」です。

しろなは、昔から大阪で栽培され広まっていった野菜（大阪もん）で、「大阪しろな」とも呼ばれ、「なにわの伝統野菜」の一つです。

今日のしろなは、門真の農家の方が給食用に作ってくださいました。味わって食べてくださいね。

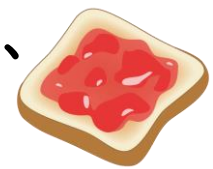
１２月１５日（木）





いちごジャム

「ジャム」は、外国から伝わり、パンにつけて食べることから、日本にも広まりました。



では問題です。日本で最初に作られたジャムは、何のジャムだったでしょうか？

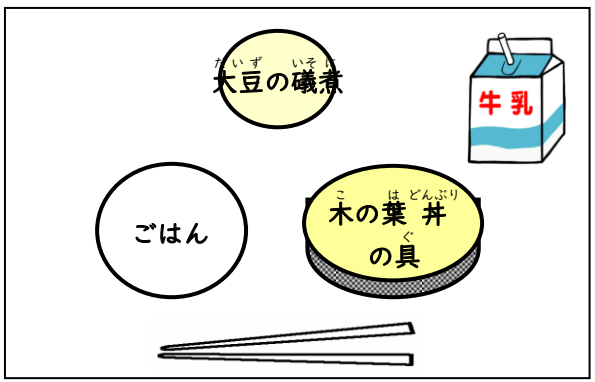
① りんご

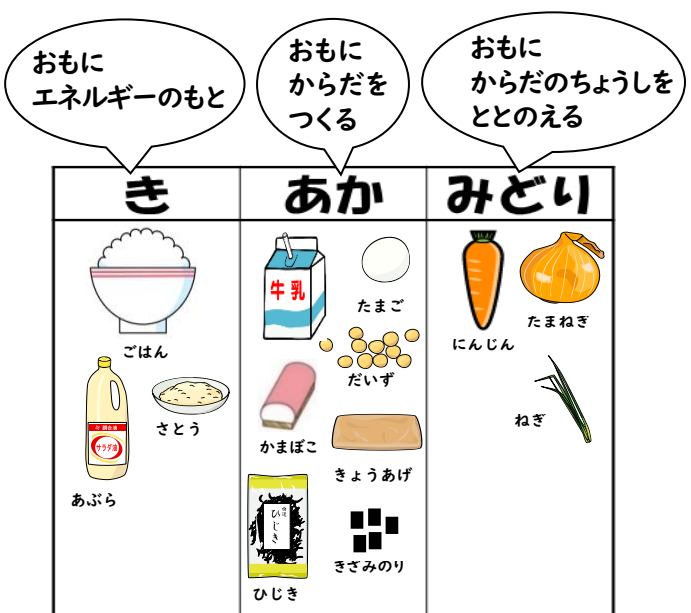
② ブルーベリー

③ いちご

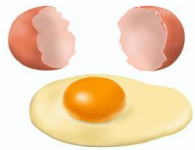
静かに答えてね

１２月１６日（金）

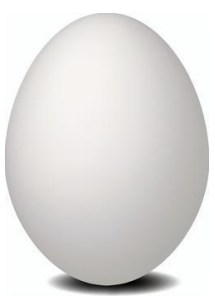




卵（たまご）



木の葉丼は、卵でとじた丼ぶりです。では問題です。新鮮な卵を見分けるには、水の中に入れると分かります。新鮮な卵はどうなるでしょうか？



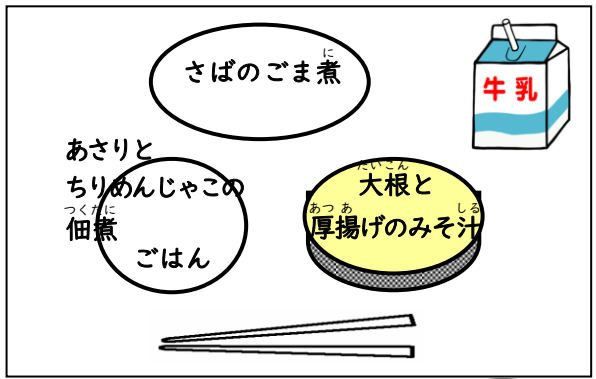
①水に浮く

②水に沈む

③水の中で割れる

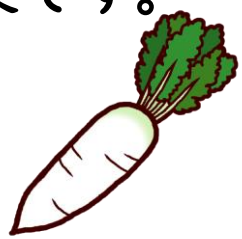
シーツ 静かに答えてね

１２月１９日（月）



大根（だいこん）

「大根」は冬が旬の野菜です。



寒くなるにつれて甘くなり、
美味しくなります。

では問題です。大根を長持ちさせる方法はどれでしょうか？

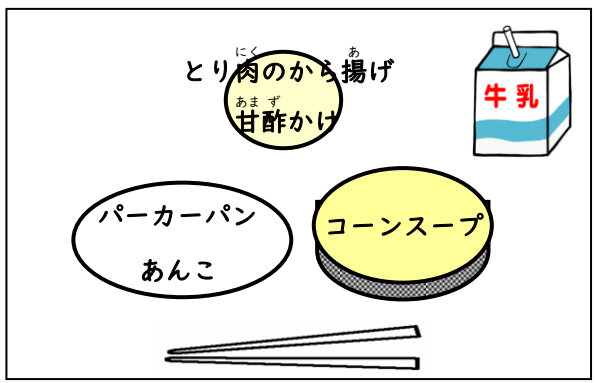
① 皮をむいておく。

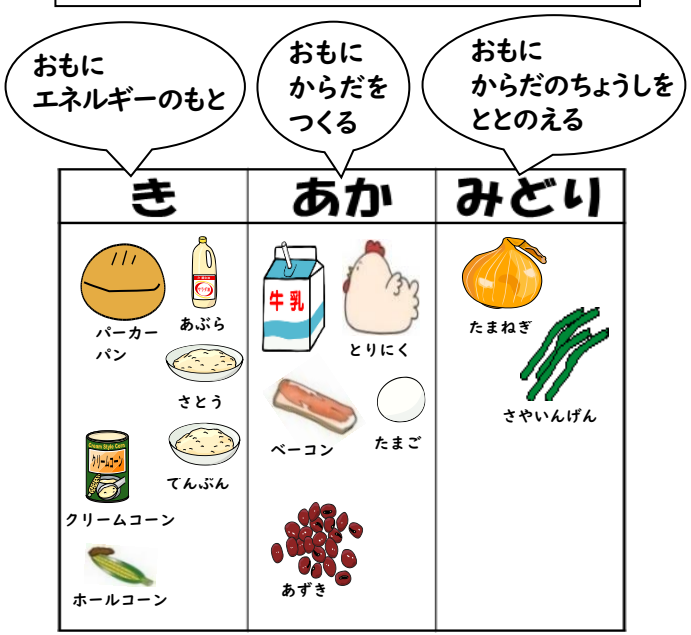
② 日に当たる所に置く。

③ 葉の部分を切り落とす。

静かに答えてね

１２月２０日（火）　パーカーパン&あんこ





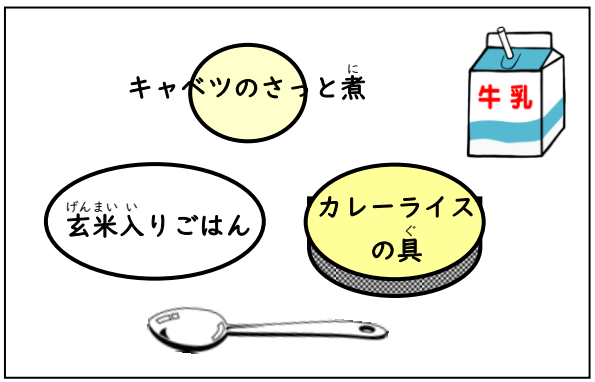
今日は、給食室で柔らかく煮た小豆に砂糖を加えて「あんこ」を作りました。パーカーパンにあんこを挟んで、「あんパン」にして食べてみてください。

では問題です。「あんパン」は日本で発明されたパンである。

〇か×か？

静かに答えてね

１２月２１日（水）



なぞなぞ

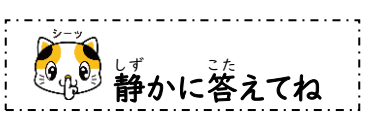
だれにも負けないカレーって

なーんだ？

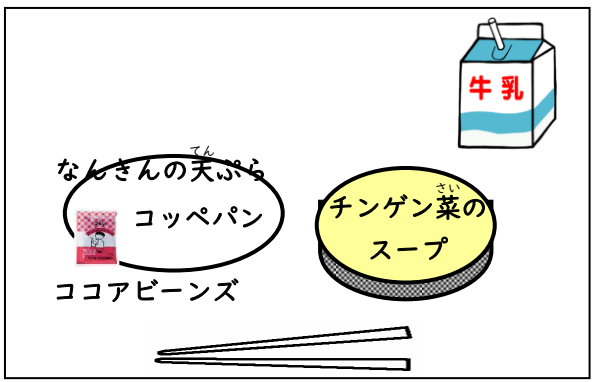
① チキンカレー

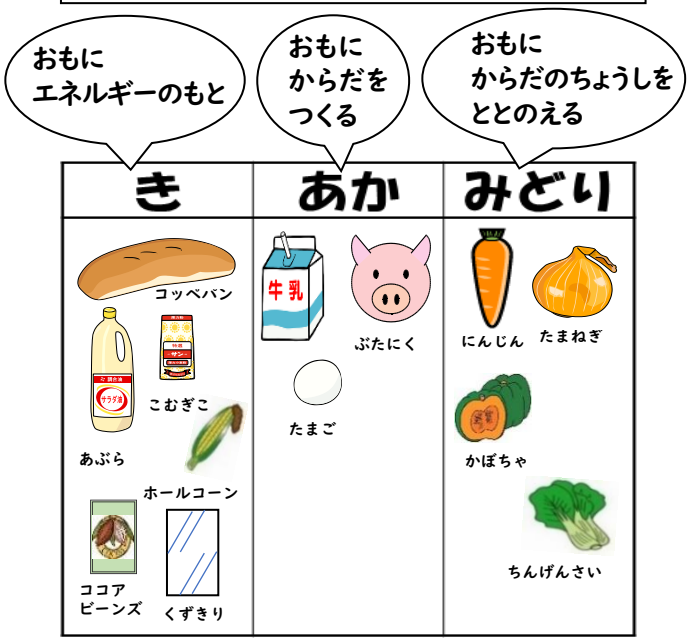
② カツカレー

③ カレーうどん



１２月２２日（木）



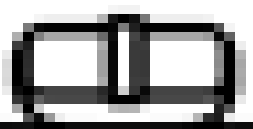


冬至（とうじ）

今日は、「冬至」です。一年のうちで、昼が一番短く、夜が一番長い日のことをいいます。昔から、冬至に「なんきん（かぼちゃ）」を食べると風邪をひかないといわれています。

今年最後の給食なので、おいしい給食を作り続けてくださった調理員さんにお礼をいいましょう！また、来年の給食も楽しみにしていてください。

3学期も元気な姿で会いましょう！

こたえ

1日（木）③
2日（金）×
5日（月）○
6日（火）②
8日（木）①
9日（金）②
13日（火）②
15日（木）③
16日（金）②
19日（月）③
20日（火）○
21日（水）②