



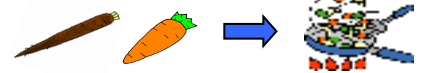
みなさん献立表を見ましたか？！

## 12月11日(水)は野菜おかずの日です！

給食はありますが、野菜のおかずがありません。野菜のおかずだけを持ってきてください。

- 生徒のみなさんが作ってください。(お家の方は作らないでください。)
- 野菜中心のおかずにしてください。(メインは野菜。肉や卵等の使用は少量ならOK。)

旬のおいしい野菜を使って、栄養たっぷり・風邪予防&免疫力アップの野菜おかずを作りましょう！！  
ところで、今が旬の野菜といえば、みなさんは何を思い浮かべますか？

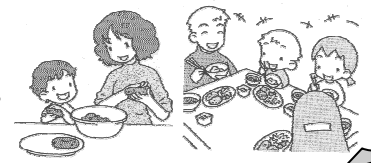


クイズ：この野菜の名前は何でしょう？ ( ) に書いてみましょう。

<p>①三豊市は香川県一の ( ) の産地です。農家の人は、気温が上がってつぼみが開かないよう、まだ暗いうちから収穫します。花のつぼみの部分だけでなく、普通なら捨ててしまう茎の部分もやわらかく甘みがあっておいしく食べられます。</p>	<p>②昔はすすしろとも呼ばれていました。すすしろとは春の七草のひとつです。つけ合わせに食べることで食べ物の消化を助けてくれます。毒を消す力もあり、いくら食べてもあたらなことから、私の名前をヒットのない(あたらない)役者に例えて使うことがあります。( )</p>	<p>③11月から4月が旬の高菜の一種で ( ) という青菜と白い豆腐と一緒に煮た料理を ( ) の雪花といいます。葉をとっても次々と新しい葉が出てくることから名づけられました。霜が降りると柔らかくなり、甘味が増します。ビタミンCはなんとほうれん草の2倍！</p>	<p>④香川県を代表する野菜ともいわれ、観音寺市大野原町がその生産地として有名です。香川県の生産量は全国6位。よく生で食べられていますが、加熱をしてもシャキシャキと歯ごたえがあり、スープや鍋に入れたり、( ) チャーハンにしてもおいしく食べられます。</p>
<p>⑤坂出市や観音寺市で多く栽培されている、正月前から出荷されお正月料理に欠かせない野菜です。香川県の生産量はなんと全国1位。全国に出回っているものの約8割を香川県産が占めています。よく使うオレンジ色のものより甘みが強く、やわらかいのが特徴です。( )</p>	<p>⑥1年中栽培されていて手に入りやすいため、給食では1年中使っていますが、美味しいのは冬です。ビタミンCやカロテンだけでなく、カルシウムが多く含まれています。ほうれん草に似ていますが、ほうれん草と違って葉がしゃもじのように丸くなっています。( )</p>	<p>⑦昔から冬至には欠かせない食べ物です。寒くなって風邪をひきやすい冬場に、かぜを予防するビタミンを多く含む ( ) を食べることによって「元気に過ごせるように」という願いがこめられています。夏が旬ですが、保存がきくので、冬の大切なビタミン源になっていました。</p>	<p>⑧ ( ) の90%以上は水分ですが、鍋料理にすると、たくさん食べられます。主な成分はビタミンC、カリウムで、風邪予防や疲労回復に効果があります。巻きが強くしまり、重い物が美味しく、新聞紙にくるみ、冷暗所に立てて保存すれば半月は保存ができます。</p>

また、先日の給食試食会では、「My おにぎりの日・野菜おかずの日」について保護者の方からこのようなご意見・ご感想をいただきました。たくさんのご意見、ありがとうございました。

- なかなか自分で作る機会がないので、自分で作る大切さを学ぶためにもよい取り組みだと思います。
- 食べることは生きることで大切なことですので、自分の体のことを考えるためにも必要です。今後もこの取り組みを続けてください。
- 子供の食に関する意識付けができて、とてもいいことだと思います。もっと回数を増やしてもいいかと思います。
- 朝起きるのが遅く、なかなか自分で作れない。前日から作るように促すが、なかなか出来ない。
- 野菜おかずの日の前には、いろいろ質問してきて一緒に考えています。だんだん手の込んだ物に挑戦してきており、子供も親も楽しんでます。
- おにぎりの日は、機嫌よく起きてきて取り組んでいます。
- おにぎり自分で上手に作れるようになり、お腹がすくと、作って食べています。
- 一年に一度、自分でお弁当をつめる(作る)日があってもいいかも。



クイズの答え：①フロッコリー、②大根、③百花(ひゃっか)、④レタス、⑤金時にんじん、⑥小松菜、⑦かぼちゃ、⑧白菜