


がっこうきゅうしょくちょうりいん 学校給食調理員だより 冬号

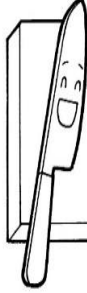
発行日：平成30年12月

発行者：一般財団法人むつ市教育振興会（学校給食受託者）





冬至に食べるかぼちゃ


かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれてきました。これは、保存技術が発達していない昔から、冬場まで長期保存ができビタミン類が豊富に含まれていたからだといわれています。「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきましょう。



だいこんで覚えよう 野菜の切り方

野菜の切り方は、料理によってもさまざまです。まずは基本的な切り方をだいこんを使ってマスターしましょう。

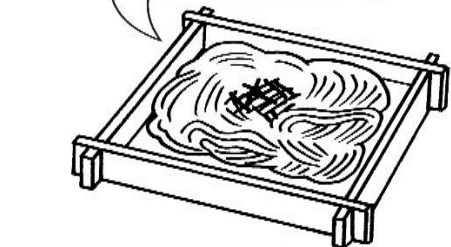

輪切り 半月切り いちよう切り 短冊切り 千切り

12月31日 年越しそばを 食べるのはなぜ？

1年の締めくくりに、一同がそろってそばで祝うとする説や、そばが細くて長いことから、家運や寿命を延ばすといった縁起をかつぐ説。また、そばの実が三角形のところから邪気を払う説など、いろいろな理由から大みそかに年越しそばを食べるといわれています。



こんなにすごい そばパワー



そばはエネルギー源となる炭水化物を多く含むほか、穀類の中でも、たんぱく質を多く含む食品です。そのほか食物繊維も豊富です。穀に多く含まれるルチンは血糖値やコレステロール値を下げる働きを持っています。特に、ゆで汁のそば湯には栄養が溶けでているので、そば湯を飲むのはとてもよいことです。

この「学校給食調理員だより」の発行者の一般財団法人むつ市教育振興会はむつ市大畑学校給食センターにおける調理及び配送業務を受託しています。

所在地：青森県むつ市大畑町兎沢163 TEL 0175-34-5397

事務局：青森県むつ市大畑町中島108-5 TEL 0175-34-5566

※毎日の献立を写真つきでコメントと一緒にブログにアップしています。毎月の献立予定もいつでも確認できますよ(^_^)

ホームページアドレス パソコンやスマートホンから <http://kyoushin.org/> 携帯電話から <http://kyoushin.org/m.html>