



月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>今月のひごまるデー(こまつな)</p> <p>小松菜は、アクが少なく、くせがないため、おひたしや炒め物など、いろいろな料理に使うことができます。また、私たちの骨や歯を強くする「カルシウム」が多く含まれているめずらしい野菜です。ビタミンDが豊富なきのこ類や、たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、豆腐などと一緒に調理すると、栄養もしっかりとれて、おいしく食べられます。</p> <p>16日(木)の「こまつなをいじめる」を おたのしみ☆</p>	<p>1</p> <p>れんこんサラダ / てりやきハンバーグ</p> <p>むぎごはん / はくさいスープ</p>	<p>2</p> <p>こまつなのふりかけ / レバーとさつまいものナッツあえ</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p>	<p>3</p> <p>てづくりみかんゼリー / コーンサラダ</p> <p>コッパン / こんにゃくみそシチュー</p>	<p>6</p> <p>はくさいのひじきあえ / さかなのあますがらめ</p> <p>ぶちまるむぎごはん / かきたまじる</p>
<p>13</p> <p>もやしのごますあえ / さばのしょうがに</p> <p>ぶちまるむぎごはん / すましじる</p>	<p>14</p> <p>こくとうナッツ / あつあげのくり-しいたけ</p> <p>コッパン / にくだんごスープ</p>	<p>15</p> <p>いっしょくあじつけのり / もやしのナムル</p> <p>むぎごはん / チャーハン豆腐</p>	<p>16</p> <p>ひごまるデー～こまつな～</p> <p>はるさめのすのもの(ぶたどんのく) / こまつないりぶたどん</p> <p>こまつないりぶたどん / たまねぎのみそじる</p>	<p>17</p> <p>にんじんサラダ / きびなごフライ</p> <p>ミルクパン / ｺｰﾝとたまごのスｰﾌﾟ</p>
<p>20</p> <p>ゆずかあえ / いわしのおかか</p> <p>ぶちまるむぎごはん / さつまいものみそじる</p>	<p>21</p> <p>きなこビーンズ / コールスロー</p> <p>ミルクパン / かぼちゃのｸﾘｰﾑｸﾞﾈｲ</p>	<p>22</p> <p>チョコプリン / フロccoliのサラダ</p> <p>チキンライス / やさいスープ</p>	<p>23</p> <p>りんご / ビーンズサラダ</p> <p>ごはん / ポークカレー</p>	<p>24</p> <p>ポイルキャベツ / ホキフライ</p> <p>きりめりまるパン / クリームスープ</p>

12月8日 あじの席 ～長崎(ながさき)県～

【じてんしゃめし】
1927年に島原半島一周自転車競走大会が開催され、地元の中村山出身、中村昇選手が優勝しました。地元の人たちが応援にかけつけるために、急いで作ったしょうゆ飯のおにぎりを「速い」という意味もこめて「自転車飯」と呼びました。今では、長崎県産のいりこ、野菜やきのこを合わせたしょうゆ味の炊き込みご飯をそう呼んでいます。

【ぐそうに】
約380年前、江戸幕府に対し、キリスト教徒が「島原・天草の乱」という一揆を起こしました。総大将の天草四郎は戦いに備え栄養をとるため、山や海の食材を集め、餅と煮込んだ雑煮を作りました。これが「具雑煮」です。

【はなはじき】
はなはじきは、長崎県諫早市の郷土料理です。野菜やこんにゃくに、からしの入った酢みそをかけて食べます。鼻をツーンと「はじく」ほど、からしがきいていることから、この名前がつけました。

冬至にゆず湯と かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

ビタミンCが豊富なみかん! 夢がかなうので、おいしいみかんをたくさん食べよう!