



## 冬場の「かくれ脱水」にご注意を！

子どもは大人より体の水分量が多い一方、腎機能が未発達で水分を失いやすい特徴があります。冬は乾燥した空気や厚着で知らないうちに水分が奪われますが、遊びに夢中になると喉の渇きを訴えません。

対策は、「遊びの合間」や「帰宅時」など、大人が声をかけてこまめに飲ませることです。唇の乾燥や尿の色が濃いときは脱水のサインです。加湿とセットで、冬の感染症に負けない体づくりをサポートしましょう。

### 今月の郷土料理

### 今月の給食は

佐賀県の郷土料理が登場します。



「ハイカラ天」(魚ろっけ) …魚のすり身にカレー粉と玉ねぎ、人参の具を混ぜ、パン粉をまぶしてコロケ状に揚げて商品化したといわれて、当時では日本食にあまり文化の無かったカレー粉をすり身に混ぜた事からハイカラ天やカレー天と呼ばれておりました。

「がめ煮」 …博多の入り江や沢で多くとれたすっぽんを、野菜とともに煮て食べたのが起源で、当時はすっぽんのことを、川亀やドロガメと呼んでおり、そこから「がめ煮」と名付けられました。現在では、すっぽんを使わずに鶏肉を使っている。ハレの日の行事食として、おくちなどの祭りや、正月などの祝い事で食べられている。

「のっぺい汁」 …佐賀県では「のっぺ汁」や「ぬっぺい汁」とも呼ばれ、日常の食事から冠婚葬祭まで様々な場面で食べられています。里芋、ごぼう、れんこんなどの根菜や、鶏肉、揚げ豆腐などを入れて、片栗粉でとろみをつけます。



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
2 (月) 17 (火)	470	ごはん		鶏のごまみそ焼き ポテトサラダ けんちん汁	鶏肉、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油、白ごま じゃが芋、胡瓜、人参、ロースハム、レーズン コーン、マヨネーズ 厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、えのき、小松菜 かつお節、濃口醤油	オレンジ	牛 乳
3 (火) 16 (月)	503	和風カレー	米、豚肉、南瓜、人参 えのき、塩、コショウ カレールウ、かつお節、みりん 出し昆布、ほうれん草 キャノーラ油、片栗粉	切干大根のサラダ 高野豆腐の唐揚げ	切干大根、胡瓜、人参、コーン、カニカマ コマドレッシング 高野豆腐、濃口醤油、三温糖、にんにく、生姜 片栗粉、キャノーラ油	りんご	牛 乳
4 (水) 20 (月)	514	肉うどん	うどん、牛肉、高野豆腐 玉ねぎ、人参、えのき 干椎茸、かつお節、みりん 出し昆布、濃口醤油、塩 薄口醤油、三温糖、小ネギ	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、薄口醤油、ロースハム、胡瓜、人参 コーン、チーズ、ごまドレッシング フライドポテト	バナナ	牛 乳
5 (木) 18 (水)	471	コッペパン	付) いちごジャム 	卵巻き 春雨サラダ トマトスープ	卵巻きの皮、カニカマ、卵、キャベツ、チーズ マヨネーズ、キャノーラ油、ケチャップ 春雨、胡瓜、人参、ロースハム、コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、白ごま トマト、じゃが芋、人参、玉ねぎ、木綿豆腐 パセリ、薄口醤油、鶏ガラの素	りんご	牛 乳
6 (金) 19 (木)	523	ごはん		鮭のみりん焼き 南瓜サラダ みそ汁	鮭、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ロースハム マヨネーズ 白菜、人参、もやし、えのき、木綿豆腐、小松菜 合わせ味噌、かつお節	鉄 ヨーグルト	牛 乳
9 (月) 24 (火)	495	ごはん		煮込みハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	牛・鶏ミンチ、卵、玉ねぎ、人参、塩、コショウ パン粉、ケチャップ、ソース、三温糖、濃口醤油 ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、チーズ ごまドレッシング 木綿豆腐、じゃが芋、白菜、人参、えのき 鶏ガラの素、薄口醤油、パセリ	バナナ	牛 乳
10 (火) 25 (水)	442	コッペパン	付) いちごジャム 	鶏肉の オニオンソース 人参の みそマヨ和え 豆腐汁	鶏肉、酒、片栗粉、玉ねぎ、濃口醤油、三温糖 みりん、米酢、生姜、にんにく 人参、胡瓜、キャベツ、コーン、ツナ缶、白みそ マヨネーズ、三温糖、濃口醤油、すりゴマ 木綿豆腐、白菜、人参、えのき、かつお節 薄口醤油、小ネギ	オレンジ	牛 乳
12 (木) 27 (金)	480	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ 高野豆腐、人参、しめじ 生姜、にんにく、三温糖 テンメシジャン、みりん 酒、濃口醤油、片栗粉 ごま油、グリーンピース	さつま芋サラダ わかめスープ	さつま芋、胡瓜、人参、レーズン、コーン、チーズ マヨネーズ カットわかめ、木綿豆腐、大根、えのき、小松菜 鶏ガラの素、薄口醤油	バナナ	牛 乳
13 (金) 26 (木)	504	郷土料理の日 わかめごはん		ハイカラ天 かけ和え だぶ	白身すり身、はんぺん、玉ねぎ、人参、パン粉、塩 コショウ、カレー粉、キャノーラ油、ケチャップ ちくわ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、米酢 三温糖、白みそ、白ごま 鶏肉、れんこん、人参、厚揚げ、こんにゃく、切干 薄口醤油、みりん、片栗粉、生姜	丸ぼうろ	牛 乳

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。



