



# 給食室より



## 12月の郷土料理 宮崎県

### 給食

#### 春日ずし

「ずし」という名前ですが、鶏肉の炊き込みご飯です。春日地区で食べられています。

#### 鶏肉の味噌ころばかし

鍋の中で煮転がすことを「ころばかし」と呼ぶことからつけられた料理です。

#### ざぶ汁

根菜類をざぶざぶ煮ることから「ざぶ汁」という名前がつけられたすまし汁。

### おやつ

#### レタス巻き

酢飯、エビ、レタス、マヨネーズのシンプルな太巻きです。



## 世界のおやつ フランス

#### ブレデル

クリスマスのアドベントに食べられているシナモンが入ったクッキー。

## 今月のおすすめレシピ

### じゃこふりかけ

しらす干し	50 g	1.	ごま油でしらす干しを炒める
ねぎ	120 g	2.	みじん切りにしたねぎ、かつお節を加えてさらに炒める。
かつお節	2 g	3.	しょうゆ、砂糖で味を付けたら、完成です。
ごま油	14 g	4.	炊いたご飯にふりかけて召し上がってください。
しょうゆ	7 g		
砂糖	2 g		



### 管理栄養士 南部

11月に『ご家庭での食事に関する調査』にご協力いただきまして、ありがとうございます。食事に関して各ご家庭で工夫されていることを読ませていただき、素敵な意見に私自身勉強させていただきました。

食べムラがあるという意見が多く挙がりました。形状や味付けを変えてみる、野菜ならば種類によっては好みのものが見つかるかもしれません。少しずつ食べられるようになるのを見守っていきましょう。