

# 給食紹介

令和 5年 12月 7日(木)

上州かみなりごはん 牛乳  
ちゃんこ鍋 白菜の浅漬け  
レモンヨーグルト



勝負に勝つように・・・  
縁起をかついで  
“ちゃんこ鍋”です。  
心も体も ぽっかぽか  
しっかり食べましょう。

今日は、“勝ち”を意識して『応援メニュー』です。

## ちゃんこ鍋

『ちゃんこ』とは、『おっさん』という意味の言葉で、『相撲部屋の料理をつくる人』のことです。朝げいこのあと、ちゃんこ番といわれる料理当番が作ってみんなで食べます。季節の野菜や魚や貝類、豆腐などスープで煮ながら食べます。海の幸、山の幸の多くの食材で栄養満点です。

『ちゃんこなべ』には、さまざまな材料が使われますが、四つ足の動物の肉だけは使いません。これは四つんばいになることは、勝負に負けることになるので、牛肉や豚肉を使わずに、とり肉を使って料理をするのです。

今日の給食では、とり肉、ほたて貝、鶏のつみれ、もち、じゃがいも、白菜、にんじん、しめじ、たまねぎ、下仁田ねぎなどのたくさんの材料をかつおぶしや昆布からとった“だし”とブイヨンでじっくり煮込んでおいしく仕上げました。

からだの芯から、ポカポカ温まるなべ料理です。寒い季節にぴったりです。日頃からしっかり食べて、免疫力を高め、健康管理をしましょう！！

～給食では、毎日、みなさんの健康を応援しています。～