

12月 給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

おなな GoGo! 食育劇場

にんじんの色

わたしはにんじん！
チャームポイントは
鮮やかなオレンジ色

このオレンジ色には
「カロテン」といって
あたたかい
土の中で
育つよ

みんなの体の中に入ると
ビタミンAに
変身するんだ！
そして...

目を調子よくしたり
ひふを
じょうぶに
したり

目や
鼻
の
まはりの
まぶた
の
まはりの
まぶた
の
まはりの
まぶた

だからわたしは
みんなに大人気!!

えいようほうふ
栄養豊富なにんじんは、
きゅうしよくか
給食に欠かせない野菜です。

季節のおたより

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それ
にまつわる行事食があります。
特に、新しい1年の始まりである正月は、その年
の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える
行事として、昔からとても大切にされてきました。行事
食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的な
ものをご紹介します。

大晦日 (12/31).....
年越しそば
そばのように細く長く生きられる
ように、長寿を願って食べら
れる。(諸説あり)

正月 (1/1~).....
おせち料理
新年への願いを込めた、縁起
の良い食べ物が使われる。

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや
具材など、地域によって大きく
異なる。

人日の節句 (1/7).....
七草がゆ
7種類の若菜を入れたおか
ゆを食べ、1年の無病息災
を願う。

田作り.....豊作
れんこん.....将来の見通し
里いも.....子宝
数の子.....子宝

黒豆.....健康
きんとん.....金運
伊達巻.....学業成就
エビ.....長寿

世界料理の日 フランス 12月5日 (火)



「カスレ」

カスレは、600年以上も昔に生まれ、南フランスのラングドック地方に伝わる伝統的な郷土料理です。由来は煮込みに使う深い土鍋(カソール)からその名がつけられたといわれています。

カスレの大前提として欠かせない具材が、白いんげん豆と豚肉で、それ以外の具材は地域によって異なります。

きょうの給食では、白いんげん豆と豚肉の他に、ダイズトマトなどを加え食べやすい味付けにしましたので、味わいながら食べてみてください。

郷土料理の日 富山県 12月15日 (金)



「いとこ煮」

いとこ煮とは、報恩講(親鸞聖人の命日)の際や、収穫祭などに食べられていて、小豆と一緒に秋冬野菜を煮込んで、しょうゆや味噌で味をつけた郷土料理です。

名前の由来は、硬い素材から順々に「追々と煮る」オイ(甥)オイ(甥)と通じることや、畑でとれた根菜類ばかりを煮ることから、近親関係のいとこどうしだといわれています。地域によって入れる野菜はさまざまで、味付けも味噌やしょうゆと異なりますが、小豆は必ず入ります。

きょうの給食では、味噌としょうゆを使い味付けをしましたので、味わいながら残さず食べましょう。