

給食だより 12月号

12月の地産地消

米 じゃがいも たまねぎ にんにく
ブロッコリー 白ねぎ にんじん
干しいたけ 若さのみそ ゆず果汁
だいず ちりめんじゃこ

12月のかみかみ献立

7日(木) ポークビーンズ
14日(木) れんこんサラダ

日に日に寒さが増して、冬休みが近づいてきました。冬休みには、日本の昔からの行事が多くあります。そこに伝わる四季折々の行事食には、健康への豊富な知識が取り込まれ、自然の恵みへの感謝と、家族の幸せへの願いが込められています。このような行事を改めて見つめ直し、大切な日本の食文化として継承していきたいですね。

冬休み中の日本の行事と行事食

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことで、今年は22日です。この日はゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃの黄色が「魔除けの色」とされ、食べると風邪をひきにくくなるとの言い伝えからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは冬の栄養源として重宝されていました。



年越しそば

12月31日に年越しそばを食べようになったのは、江戸時代からだそうです。そばは長く伸びるので、「寿命が伸びて、来年も幸せを側(そば)からかきいれる」との願いが込められています。地域によっては、そばではなくうどんを食べたり年取り魚(さけやぶりなど)を食べる風習もあります。



お正月



お雑煮

お正月に食べる料理の代表のおせちには、新しい1年を元気に過ごせるよう、料理一つひとつにそれぞれ願いが込められています。またお雑煮には、神様にお供えておいたお餅や野菜などを、新年最初に汲んできた水と新年最初に灯した火で煮込むことで、神様からの恩恵を頂くという意味があります。



おせち



寒さに負けない体をつくろう!



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。まずは3食しっかり栄養バランスのよい食事をとりましょう。それに加え、ビタミン類をしっかりとるよう心がけましょう。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしてくれる効果があり、ビタミンCには体の抵抗力を高めてくれる効果があります。

みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ「もりもり食べよう! “魅力めし”



根菜カレーライス

さつまいも・ごぼう・大根など、秋から冬にかけておいしくなる根菜類を、カレーの中に入れていただきます。根菜類は、食べると血行が良くなったり代謝がアップしたりして、体を内側から温めてくれる、冬に嬉しい野菜です。

お米一口メモ ⑦「米」の漢字の成り立ち

「米」という漢字は、「八十八」という文字からつくられたと言われていています。お米ができるまでに、88回もの手間がかかるという意味があります。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!

