給食だより 12 月号

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつきなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。また、風邪 をひきやすい時期でもあるので、しっかりと予防をし、食事から栄養を摂って体の調子を整えて行事を迎えましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、『太陽がよみが える日』とも考えられています。この日にはかぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜを ひかないなどといわれています。小 豆がゆの小豆は、赤い色が邪気を はらうとされています。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、風 邪をひかないといわれています。ゆ ずには血行を良くする効果があり ます。

「ん」のつく食べ物

関西では、れんこんやうどんなど、 「ん」のつく食べ物を食べ ると幸運につながるとい (

う言い伝えがあります。



もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につく行事 です。蒸したもち米を、きねとうすでついて作ります。12月 25 日から 28 日までに行うところが多いようで す。29 日につくのは「苦もち」、31 日につくの は「一夜もち」として避けられています。

年越しそば

大みそかの夜に食べる年越しそばには、細長い形から長 寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使 ったことから、金運を願う説などがあります。

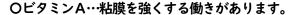
風邪に負けない体をつくろう

冬は寒く、空気が乾燥することで風邪をひきやすくなります。次の栄養素を意識した食事で、風邪を予防しましょう。

〇たんぱく質…寒さに負けない体をつくります。

肉・魚・卵・大豆

〇ビタミンC…風邪のウイルスが体の中に入ってきても、外へ押し出す働きがあります。 だいこんの葉、カリフラワー、キウイフルーツ、はくさい、みかん



にんじん、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、レバー

焼きそば麺



旬の食材

だいこん、かぶ、ねぎ、ゆず、 はくさい、れんこん、小松菜、 ブロッコリー、カリフラワー、 さば、わかさぎ、みかん等 行事食等

19日 食育の日(岐阜県)

20日 冬至献立

24日 年越しの献立 🔭

25日 クリスマスの献立

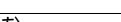
健康を考えた希望献立

3日 中央小学校

6日 堀津小学校

11日 羽島特別支援学校

献立紹介「みんな大好き!給食の焼きそば」(6日)





- 〈材料 4人分〉 300g(2袋)
- サラダ油 小さじし

豚肉小間切れ 100g

日本酒 小さじ1

食塩・白こしょう 少々 たまねぎ(千切り) 中 1/4 個 キャベツ(短冊切り) 1/5 個

にんじん(千切り) 中 1/2 本 紅生姜(刻み) 小さじI

ウスターソース 大さじ 1.5 焼きそばソース 大さじ2

青のり粉・かつお節 適量

水 50cc

〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れ、塩、白こ しょう、日本酒をふって炒める。
- ② 豚肉の色が変わってきたら、にんじん、たまねぎ、キ ャベツの順に入れて炒める。
- ③ 焼きそば麺を入れたら水をふり入れ、ほぐしながら 炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
- 4 水分がなくなってきたら、ウスターソース、焼きそば ソースをかけ、かつお節を加えて炒める。
- ⑤ 皿に盛りつけ、紅生姜を添え、青のり粉をふりかけ る。
- ※給食の焼きそばは、野菜をたくさん使います。この他 にも、竹輪やイカを入れてもおいしいですよ。