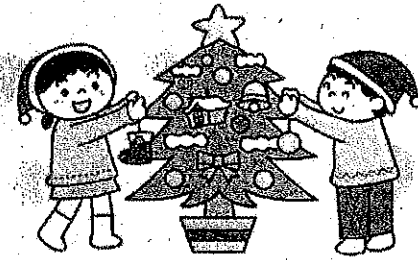


12月給食たより

令和2年度 12月
岩出市学校給食共同調理場

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



<p>もうすぐ冬休み! 食生活のポイント</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

今年は12月21日
冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日、境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき
赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにやく
「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

12月の献立より

「白身魚のアングレース」

・・・アングレースとは、フランス語で「炒ったパン粉をつけて油で焼いた料理」のことです。炒ったパン粉をまぶすので、ハルシーで食感も楽しめる料理です。

「れんこんとひじきのサラダ」

・・・11月～3月が旬のれんこんは、どろの中で大きくふくらんだ根を食べる野菜です。れんこんは加熱してもこわれにくいビタミンCや食物せんいが多く含まれるので、体の調子を整え、「便秘」を予防してくれます。れんこんの「シャキシャキ」とした食感が楽しめるサラダです。

行事食



☆ 冬至メニュー

「かぼちゃのみそ汁」「さばのゆうあん焼き」

・・・「ゆうあん焼き」は、しょうゆやみりんなどにゆず果汁を加えたたれに漬けて焼いたものです。ほんのりさわやかなゆずの香りがして、美味しくいただけます。

☆ クリスマスメニュー

「ピリから揚げ」

・・・赤・緑・黄色のピーマンで少しピリ辛味のタレを作り、からめます。デザートに豆乳プリンタルトもつきます。お楽しみに。

和歌山県からの提供

「ジビエのハヤシライス」

・・・ジビエとは狩りで捕らえた野生鳥獣の食肉のことをいいます。和歌山県で捕らえられ、保健所の許可を得た施設で処理されたイノシシとシカの肉を「わかやまジビエ」と呼んでいます。農作物への被害が年々増加しているため「わかやまジビエ」を地域の貴重な食資源として利用する活動が進められています。給食では、イノシシ肉を使った「ジビエのハヤシライス」を提供したいと思っております。