

12月 給食だより

令和6年度
砺波市学校給食センター

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>食生活に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



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 (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん	うどん
	にんじん	かんてん		

給食メニューの簡単レシピ

かぶのゆず香あえ(12月17日の給食に登場します。)

- 材料 (4人分)
- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> かぶ 80g キャベツ 80g にんじん 40g | A | <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1 砂糖 小さじ1/3 ゆず 少々 |
|--|---|---|

作り方

- かぶはいちょう切り、キャベツ、にんじんは短冊切りにする。
- 切った野菜をゆで、冷まして水気をきる。
- Aの調味料、すりおろしたゆずを混ぜ合わせ、野菜と和える。

砺波市庄川地域でとれる「ゆず」は皮が厚く、香りが強いのが特徴です。

