

12月給食だより

令和7年 12月号
天草市立栖本学校給食センター



☆ゆず湯で体をポカポカに

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

ゆず湯で身を清めて、邪気を払うんだ！



ゆず湯に入ると…

- * 血液の流れを良くして、体の冷えを防ぐ効果がある。
- * ゆずのさわやかな香りは、体や心をリラックスさせる効果があります。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

丈夫な体をつくる

たんぱく質



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん (うどん)



新年への願いを込めた

お正月の行事食

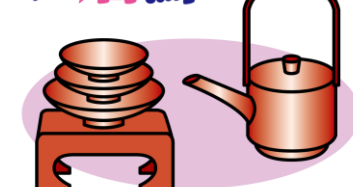
お雑煮



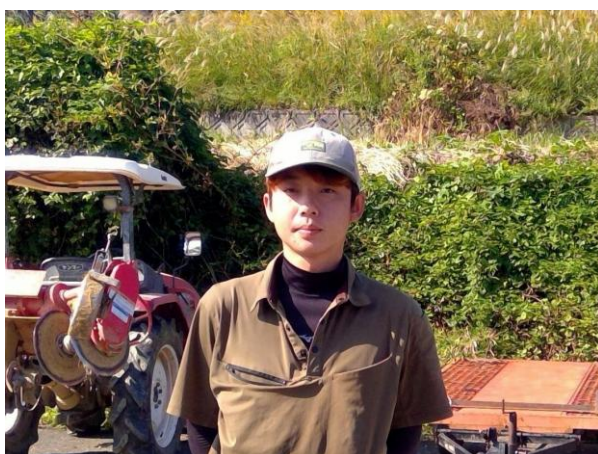
かんざいふうそうに 関東風雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。



倉岳町の鳴川さんが育てた、ブロッコリーが給食に登場します。

〈鳴川さんに質問してきました！！〉
大変なことは、気温が高くなると蕾が開くため、朝早くに収穫して、新鮮な内に熊本まで運ぶことが大変だそうです。

おすすめの食べ方は、やはりゆがいて食べるのだそうです。

5日の給食でもゆがいてサラダにします。楽しみにしていて下さいね。