



12月 給食だよ!



文責：牛深学校給食センター 鶴長

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物



もうすぐ冬休み！



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。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



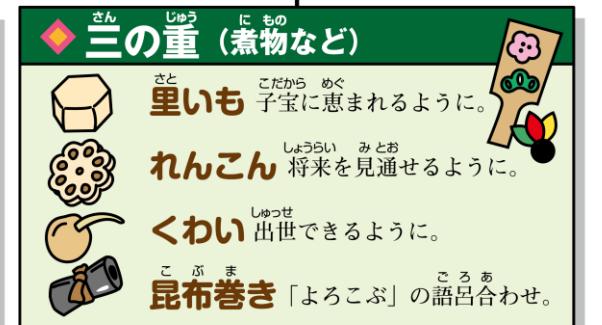
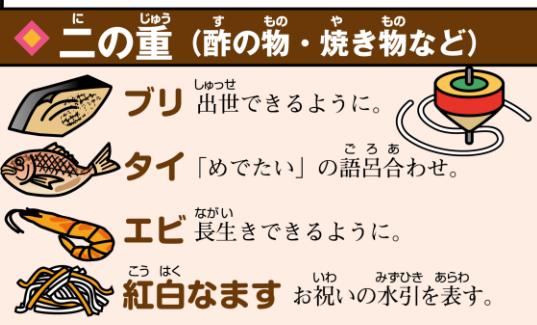
新年への願いを込めた

お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といつた正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減つており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



図書コラボメニュー

12月1日 (月)
「そして、バトンは渡された」

瀬尾まいこ/文藝春秋
真だくさんのおみそ汁



物語の中に出でてくる料理たちが、給食に登場します！
どれもおいしい料理たちです。どんな場面に出てくるのか、みなさんも本を読んで探してみてくださいね♪

12月3日 (水)
「ハイキュー！」
古館春一/集英社
鶏肉の照り焼き



12月5日 (金)
「やきざかなの
のろい」
塚本やすし/
ボプラ社
さけの塩焼き

