

きゅうしょく 給食だより

令和4年度 12月号
播磨町学校給食会

2学期の給食も残り数日となりました。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

ふゆやす 冬休みの過ごし方

はやね 早寝	はやお 早起き	あさはん 朝ご飯
てあら 手洗い	うがい	たべすぎ注意

冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、風邪予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べすぎには気をつけましょう！

ふゆ しゅん た もの 冬が旬の食べ物

<p>たんぱく あじ た 淡白な味で食べやすい</p> <p>白菜</p> <p>しん のぶぶん にくあつ 芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。つげもの するもの いた もの 漬物や汁物、炒め物やサラダなどいろいろな料理に合います。</p>	<p>しょうか たす えいよう 消化を助ける栄養がある</p> <p>大根</p> <p>ね のぶぶん 根の部分には、いろいろな栄養が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや胸焼けの予防に役立ちます！</p>	<p>ビタミンC たっぷり</p> <p>ほうれん草</p> <p>ビタミンCやβカロテンが豊富に含まれています。一年中出回っていますが、夏と冬に収穫したものでは、ビタミンCの量に違いがあります。旬の冬の方が栄養価は高いです！</p>
--	---	--

とうじ 冬至には“ん”のつく食べ物を食べよう！

今年の冬至は12月22日です。冬至は一年の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、太陽の力が復活するとされ、だんだんと日が長くなっていきます。冬至に“ん”のつく食べ物を食べると一年間「運」がつくとされています。

21日の給食「和風煮」には、にんじん、なんきん(かぼちゃ)、いんげんが入っています。これらの野菜にはビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

だいこん、れんこん、うどんも“ん”のつく食べ物です。

また、“ん”のつく食べ物の他にも、ゆずの入ったお風呂に入ると風邪をひきにくくなるとも言われています。



おお 大みそかはそばで年越し

おみそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によっては、そば以外のものを食べることもあります。

<p>かんとう 関東の としこ 年越しそば</p>	<p>つゆには、鰹だしと濃口しょうゆを使うのが一般的です。そのため、見た目も味もやや濃くなります。年越しそばの具材は、長寿を意味するエビの天ぷらなどが多いです。</p>
<p>かんさい 関西の としこ 年越しそば</p>	<p>つゆには、昆布だしと薄口しょうゆ(もしくは白だし)を使うのが一般的です。関東の年越しそばに比べるとつゆの色は薄めですが、だしの風味をしっかりと感ずることができます。</p>

ねんまつねんし としこ 年末年始は、年越しや新年の行事食に触れるよい機会です。このほかにも、お家の方とゆらい めずら しょうさい しら 由来や珍しい食材などを調べてみるのも楽しいですね。

きゅうしょく としこ 給食では、年越しうどんがでます。楽しみにしていてください。