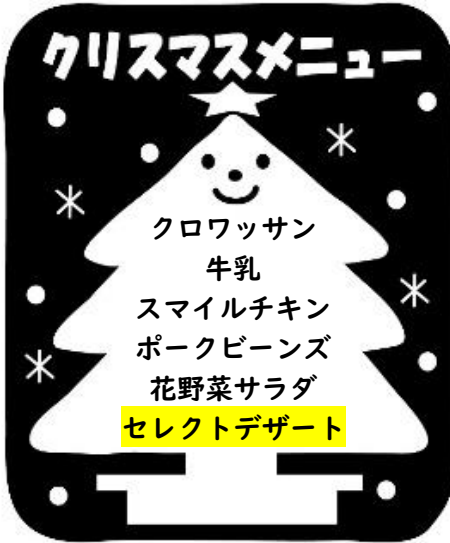


# 12月給食たより

広陵町・香芝市共同  
中学校給食センター  
スマイル  
2022年12月号

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。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良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 12月9日はセレクトデザートです！

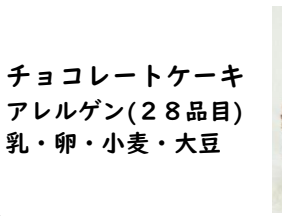


クロワッサン  
牛乳  
スマイルチキン  
ポークビーンズ  
花野菜サラダ  
**セレクトデザート**

お楽しみに☆



ホワイトケーキ  
アレルゲン(28品目)  
乳・卵・小麦・大豆



チョコレートケーキ  
アレルゲン(28品目)  
乳・卵・小麦・大豆



みかんジュレ  
アレルゲン(28品目)  
なし



米粉と豆乳のいちごケーキ  
アレルゲン(28品目) 大豆

※4種類の中からひとつ選べます。

### 奈良県産食材(12月使用分)

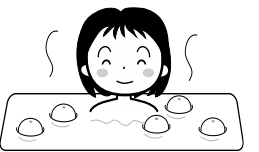
米 パン 米粉 豚肉 小松菜 青ねぎ 白ねぎ 白菜 こんにゃく 鶏卵

## 冬至

今年は、12月22日が冬至です。冬至は、1年のうちで、昼が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃを食べる習慣は、江戸時代から始まったようです。かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで保存しやすく、ビタミンやミネラルなど栄養価が高いため、食べると風邪予防になります。また、ゆず湯は血行を良くし、体を温める効果があります。皮にはビタミンCが豊富で美肌効果やゆずの香りによるリラックス効果があります。

12月15日の給食は、かぼちゃのみそ汁やゆずゼリーが登場する冬至の日の献立です。



令和4年度の食育の日は「日本全国味めぐり」をテーマに実施します。

### 今月の食育の日は12月13日「愛媛県の郷土料理」

愛媛県は、四国の北西部一帯と、瀬戸内海に浮かぶ小さな島々からなります。給食では、愛媛県の特産物を使用した献立や、郷土料理を提供予定です。

#### 『しょうゆめし』

ごぼうや人参などの野菜と米を醤油で炊き上げた料理です。

#### 『じゃこ天』

愛媛県の特産品です。魚のすり身を形成し、揚げたものです。

#### 『いもたき』

鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。

#### 『夢オレンジ』

愛媛県で育った果物です。糖度が高く、酸味が少ないのが特徴です。



### 通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。