



12月 給食だより

香芝市

おうちの人と読みましょう

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

12月になり、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、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大切です。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

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



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ました。そのためゆず湯で身を清め、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！

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)



もうすぐ冬休み！

年越しそば

大みそかは、一年の締めくくりの日で「年越しそば」を食べる風習があります。江戸時代に始まった風習で、大みそかの夜の祝い膳の一つだったそうです。そばのように細長く、長寿を祝う意味や下の漫画のような意味があります。



毎月19日は食育の日

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。
今月は 山形県の郷土料理です。



12月19日の給食

- ごはん
- 牛乳
- マスの照り焼き
- 豚肉と高菜の炒め物
- いもに一口ゼリー
- (りんご)

① 「サクラマス」は、山形県を代表する魚介の一つであり、1992年に県魚に指定されました。稚魚のときに縄張り争いをして勝ったものは川にとどまり「ヤマメ」に成長するそうです。負けたものは海へ下り、3年ほどかけて、オホーツク海などで50~70cmまで成長し、「サクラマス」として生まれた川に再び戻ってきます。産卵に備え栄養を蓄えたサクラマスが川を遡上する時期がちょうど桜の咲く時期のため、「サクラマス」と呼ばれるようになったという説もあります。給食では、マスの照り焼きがです。

② 「芋煮」の発祥は古く、1600年代半ばともいわれています。昔は山形県を流れる最上川で、さまざまな物資の運搬をしていました。今のように電話などの通信手段がなかったため、船乗りたちは、荷受人がくるまで、何日も待たされることがあったそうです。その退屈をしのぐために河原で鍋を囲んだそうです。船着場の近くに里芋の名産地があったため、手に入れた里芋と積み荷の棒ダラなどを鍋で煮て食べていたそうで、それが現在の「芋煮」の発祥といわれています。

【奈良県で収穫されたものや加工品】 米、パン、穀物酢、ソテーオニオン、こんにゃく、白みそ、こめこマカロニ

鶏卵、青ねぎ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、オムレツ、ならづけ

【香芝市で収穫されたものや加工品】 米粉、大根、白菜