

給食だより 12月

大山グループ
栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。感染症がより流行する季節になってきましたね。感染を拡大させないために日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠でよく身体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

しっかり食べて風邪を予防しよう!!

寒い季節に風邪をひかないためには、好き嫌いしないでバランスよく食べることが大切です。冬には大根・ごぼう・かぶなどの根を食べる野菜、こまつな・ほうれんそうなどの緑黄色野菜がたくさん出回ります。これらの野菜は身体を冷えから守り、温めてくれるので積極的に食べましょう!



今月の給食紹介



12月3日 みかんゼリー ～みかんの日～

12月3日はみかんの日です。みかんは漢字で「蜜柑」と書き、昔は「みっかん」と呼ばれていたそうです。全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省は「いいみっか(3日)ん」の語呂合わせから11月3日とあわせて、12月3日もみかんの日と制定したそうです。

12月9日 お事汁 ～事始め・事納め～



事八日は2月8日と12月8日の年2回、またはいずれかに行われる、日本の年中行事の一つ、どちらかを「事始め」、他方を「事納め」と呼びます。12月9日の給食では、無病息災を願ったお事汁という味噌汁を提供します。六質汁(むしつじる)ともいい、里芋・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・小豆を入れるのが定番です。

12月20日 かぼちゃ・ゆず ～冬至～

冬至献立は、かぼちゃが入ったほうとう汁、柚子が入った白あんのようかんです。ほうとうは山梨県の郷土料理です。かぼちゃの甘みと味噌のうま味が調和して美味しい汁になります。冬至に柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。給食では、白あんと柚子の皮を合わせ、水ようかんにしました。



今月の旅行給食 ～イギリス～

12月19日の献立、フィッシュアンドチップス、バイクドビーンズスープは、イギリスの伝統的な料理です。フィッシュアンドチップスは、タラやホキなどの白身魚をフライにし、ポテトフライを添えた料理です。バイクドビーンズスープは、そのまま食べることも、トーストにつけて食べることもあるそうです。

