給食だより

12・1月号

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。
あっという間に季節は過ぎ、早いもので今年も残り１か月です。
これから、クリスマスにお正月と年末年始に向けて楽しい行事が
盛りだくさんです。風邪や感染症が流行しやすい時期なので、
こまめに手洗いうがいを行い、体調管理には十分に気を付けて
この冬を元気に乗り切りましょう！

１２月・１月旬の食材

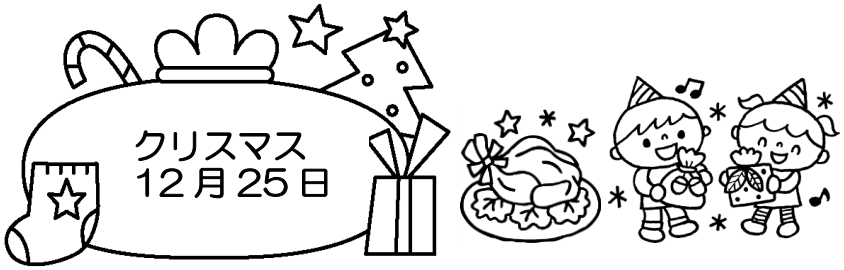
かぼちゃ・カリフラワー
ごぼう・さつまいも・人参
ブロッコリー・大根・蓮根
ほうれん草・白菜・いちご
たら・ふぐ・ぶり

冬至１２月２１日

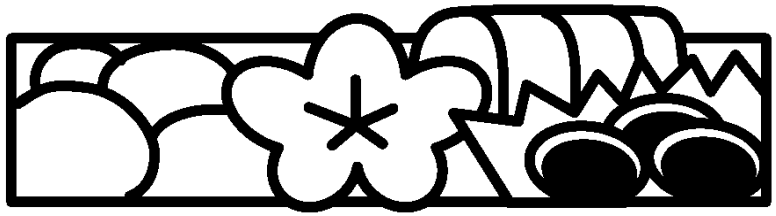
冬至にかぼちゃを食べると
健康になる、ゆず湯に入ると
邪気を払うと言われます。

冬の野菜を食べて冬を元気に乗り切ろう

冬の野菜は、寒い気候に耐えられるように細胞に甘みやうま味を
蓄えます。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含み、
免疫力が高まるため風邪の予防にも効果があると言われています。
煮物や鍋などにピッタリな食材がたくさんあるので、
体が温まる料理に使って寒い冬を乗り切りましょう。



もうすぐ子どもたちが大好きなクリスマスが
やってきますね。街にもイルミネーションが施され、
クリスマスの雰囲気が一気に高まっています。
クリスマスはキリストの誕生日とされていてお祝いや
感謝の気持ちを込めて七面鳥のローストなど特別なご
馳走を用意する風習があります。
日本ではフライドチキンを食べるご家庭が多いのでは
ないでしょうか。皆さんのご家庭ではどうですか？



《おせち料理の意味》

〇数の子：子孫繁栄を意味します。
〇昆布：「よろこぶ」という意味で考えられます。
〇黒豆：マメに働いて暮らすという意味があります。
〇田作り：「五万米(ごまめ)」と呼ぶこともあり、
豊作を意味します。
〇海老：腰が曲がっていることから長寿の象徴です。
〇紅白なます：お祝いの水引の色に似ていることから
平和を願う縁起物とされています。
〇たたきごぼう：細く長く幸せが続くことを願います。

おせち料理にはそれぞれ意味や願いが込められています。
一つ一つ味わって食べましょう。