

給食だより

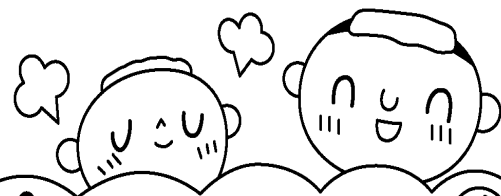
12・1月号

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。

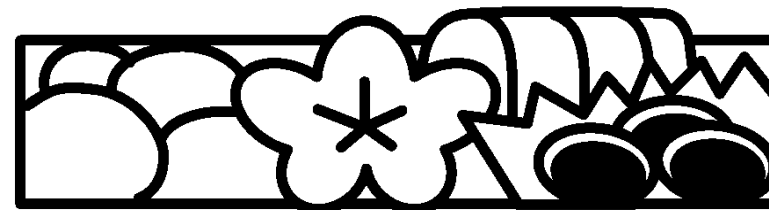
冬の野菜を食べて冬を元気に乗り切ろう

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。



クリスマス
12月25日

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のでしょうか。皆様のご家庭ではどうですか？



《おせち料理の意味》

- 数の子：子孫繁栄を意味します。
- 昆布：「よろこぶ」という意味で考えられます。
- 黒豆：マメに働いて暮らすという意味があります。
- 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。
- 海老：腰が曲がっていることから長寿の象徴です。
- 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。
- 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。