

⋑12月食育だる

令和2年12月 平川市学校給食センター

今年も残すところあと1ヶ月となりました。雪が積もり寒さが身にしみる季節です。 年末年始のこの時期は、行事がたくさんありますので、元気に過ごせるように、手洗 い、うがいをしっかりと行い、マスクと寒くない服装を心がけて、体調管理には十分 気をつけましょう。

あお もり

青森シャモロック



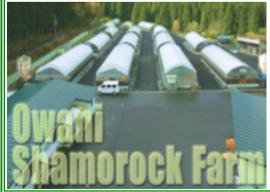
☆12月18日(金)の献立 ☆

ごはん 肉団子 切干し大根の中華和え 親子煮 牛乳 おや こ に ぎゅうにゅう

18日の親子煮の鶏肉は、大鰐町で育

てられた「青森シャモロック」です。 のうちくさんぶつ こくない しょうひ かくだい もくてき 農畜産物の国内消費拡大を目的とした むしょう がっこうきゅう じ ぎょう 国の事業により、県から無償で学校給 しょく ていきょう 食に提供されます。





青森シャモロックはイノシン酸 うま み おお つよ は という旨味が多く、強い歯ごたえ があるので、よく噛むことで味わ いが増します。また、にんにくパ ウダーをえさに入れることで、ビ タミンB1の栄養価が高くなって います。



かんで食べよう

早寝・早起きをして 朝ごはんを必ず食べよう



冬野菜をたっぷり食べよう





今年は12月21日

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没 じかん みじか よる なが ひ つぎ ひ まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日か らだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の ひと とうじ たいよう ひ かんが 人は冬至を「太陽がよみがえる日」と考えていま ひ さかい ひと ちから もど かんが した。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、 ゆ はい からだ きよ えいよう ほうふ ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、 はら あずき

悪いものを払う小豆などを ちから 食べて、力をつける習慣が できたそうです。



かりぼちゃ冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま

ほぞん ふゆ きちょう えいようげん で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同 じ ちょうじゅ ねが 時に、長寿の願いを込めて食べられます。

なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い 伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



ずき 赤い色が邪気 (病気や災難を起 こす悪いもの)を払うとされ、あ ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な ふうしゅう どを食べる風習があります。



「体の砂を払う」とされる こんにゃくを、冬至に食 べる地域もあります。