



12月食育たより

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
きりばし だいこん ちゅうか あ おやこ に きゅうにゅう
切干し大根の中華和え 親子煮 牛乳

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。農畜産物の国内消費拡大を目的とした国の事業により、県から無償で学校給食に提供されます。



特産地鶏
「青森シャモロック」



青森シャモロックはイノシン酸という旨味が多く、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。

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

あさ ひる ゆう しく き 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう	はやね ほやお 早寝・早起きをして朝ごはんを必ず食べよう
おやつは時間と量を決めて食べよう	食べ過ぎないようにゆっくりよくかんで食べよう
	ふゆ やさい 冬野菜をたっぷり食べよう



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)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、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と考えていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ

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、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

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どを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

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

こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。