



給食だより

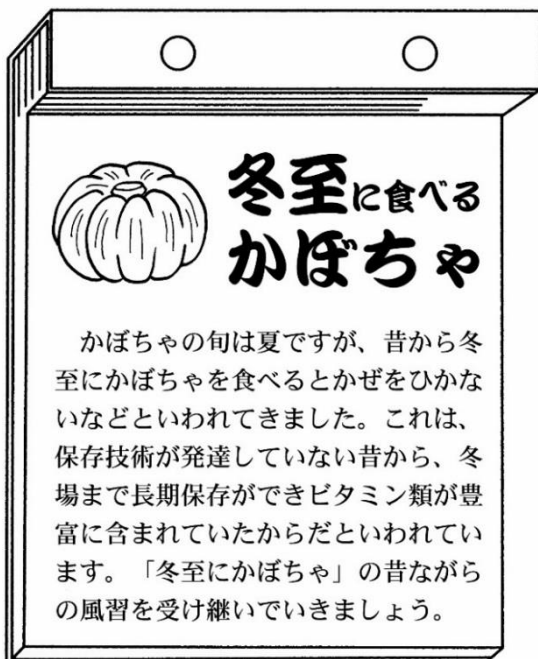
担当：佐藤（もんもん）

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しくなりましたが、体調管理は万全でしょうか？旬の食材には栄養がたっぷり入っています。私たち栄養士は毎日の給食を通して、体の内側から子どもたちの健康をサポートできたらと思います！保護者の方も、ぜひ旬の食材をいっぱい食べて、元気に新年を迎えましょう。

冬の行事食 「^{とうじ}冬至」 12月22日（土）

冬至は1年で最も昼が短い日です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。



ゆず湯



「ゆず湯に入ると1年間風邪をひかない」と言われています。

柚子には血行を促進して冷え性を和らげたり身体を温めて風邪を予防する働きがあるそうです。他にも、ゆずの香りが「邪気払い」になるという説や万一何かあっても「融通が利く（ゆうずう＝ゆず）」という言い伝えもあります。



鬼ゆず（獅子ゆず）
見た目が鬼や獅子の顔のような形からそう呼ばれている。

給食レシピ「ほうれん草のなめたけ和え」

（材料）大人2人・子ども2人分

- ・ほうれん草 1束
- ・にんじん 小 1/2 本
- ・なめたけ 大さじ2
- ・醤油 少々

（作り方）

- ① ほうれん草は水で洗いラップに包んで皿にのせる。
レンジで600W約2分加熱し、さっと冷水にさらし絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切りにし、皿にのせラップをする。
レンジで600W約2分加熱する。
- ③ ①と②を合わせて、なめたけを入れて和える。醤油で味を調える。



年越しそばを 食べるのはなぜ？

1年の締めくくりに、一同がそろってそばで祝うとする説や、そばが細くて長いことから、家運や寿命を延ばすといった縁起をかつぐ説。また、そばの実が三角形のところから邪気を払う説など、いろいろな理由から大みそかに年越しそばを食べるといわれています。

