給食だより

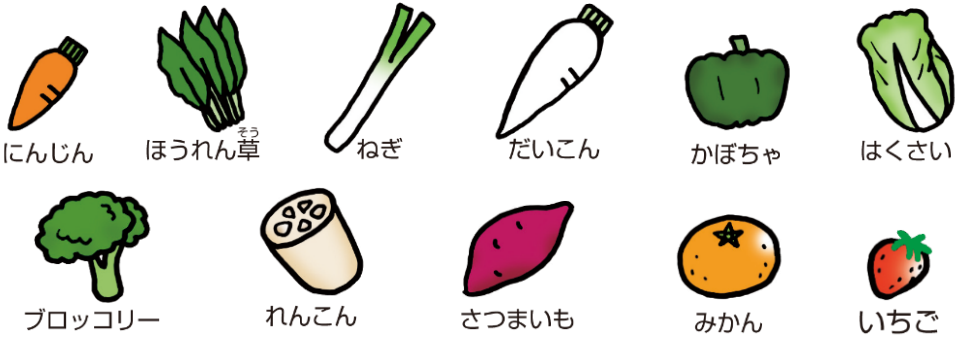
12月号

寒い季節も元気に過ごそう！

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増えてくる時期です。かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防のためには、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことが大切です。そのためには、栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

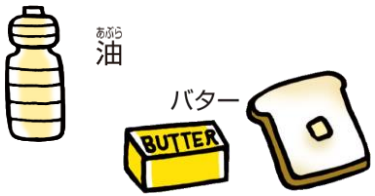
寒さに負けない食事

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）

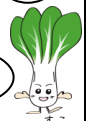
体を温めよう！



※とりすぎには気をつけ、上手に利用しましょう

12月の献立より

～門真の地場産野菜～「しろなの煮浸し」 13日



門真市の学校給食では、子どもたちに少しでも新鮮・安全で確かなものを食べさせたいという思いから、約30年前から地場産野菜を取り入れています。

材料（4人分）

しろな〈2㎝〉	200g
きょうあげ〈短冊〉	30g
濃口しょうゆ	大1/2強
さとう	小2
出汁	50CC

作り方

①しろなは塩ゆでして水にとり、切る。

②きょうあげは、油抜きし、切る。

③出汁にきょうあげを入れて煮立たせ、さとう・しょうゆで5分ほど味を含ませる。

④しろなを入れ、味が付く程度に煮る。

12月の献立より

「ごんぼ汁」 18日

小学校3年生の国語科で学習する「すがたをかえる大豆」と関連のある食材であるおから（卯の花）を使用しています。枚方市の郷土料理で、ごぼうとおからが入っているのが特徴です。江戸時代に大阪と京都を結ぶ淀川を行き来する人や物を運ぶ船に「くらわんか船（食べ物を売る船）」で近寄って、「ごんぼ汁、くらわんか（食べないか）」と声をかけて売っていたそうです。

「なんきんの天ぷら」 21日

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日のことをいいます。日本では、昔からこの日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。

たべものクイズ

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。上の行事と関係のある食べ物を下の①～⑥から探して、線でつなぎましょう。

正月（1月）	節分（2月）	端午の節句（5月）	お月見（9月）	冬至（12月）	大みそか（12月）
1年の初めに食べるお祝い料理。	災いを追い払い年の数より1つ多く食べる。	子どもの成長を祈って食べる。	満月に豊作を願って、お供えする。	無病息災を祈って食べる。	1年の災いを切るという意味がある。

①福豆　②かぼちゃ　③おせち料理　④かしわもち　⑤年越しそば　⑥月見だんご

こたえ：正月③　節分①　端午の節句④　お月見⑥　冬至②　大みそか⑤