

12月給食だより

令和5年度

砺波市学校給食センター

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。最近、さまざまな感染症が季節に関係なく流行するようになりました。感染を拡大させないためには、こまめな手洗いや、状況に応じたマスクの着用など、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	白 菜 大 根 ねぎ ほうれん草 みかん りんご

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。

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 (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

給食メニューの簡単レシピ

サバの竜田揚げ(12月15日の給食に登場します。)

材料 (4人分)

サバ…4切 しょうが(すりおろす)…小さじ 1/2
しょうゆ…大さじ 1 酒…大さじ 1
片栗粉…適量 揚げ油…適量

作り方

- しょうが、しょうゆ、酒を合わせたものにサバを漬け込み、下味をつける。
- ①の汁気をふきとり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。

下味をつける前に、目立つ骨を取り除いておくと、食べやすいですよ。

