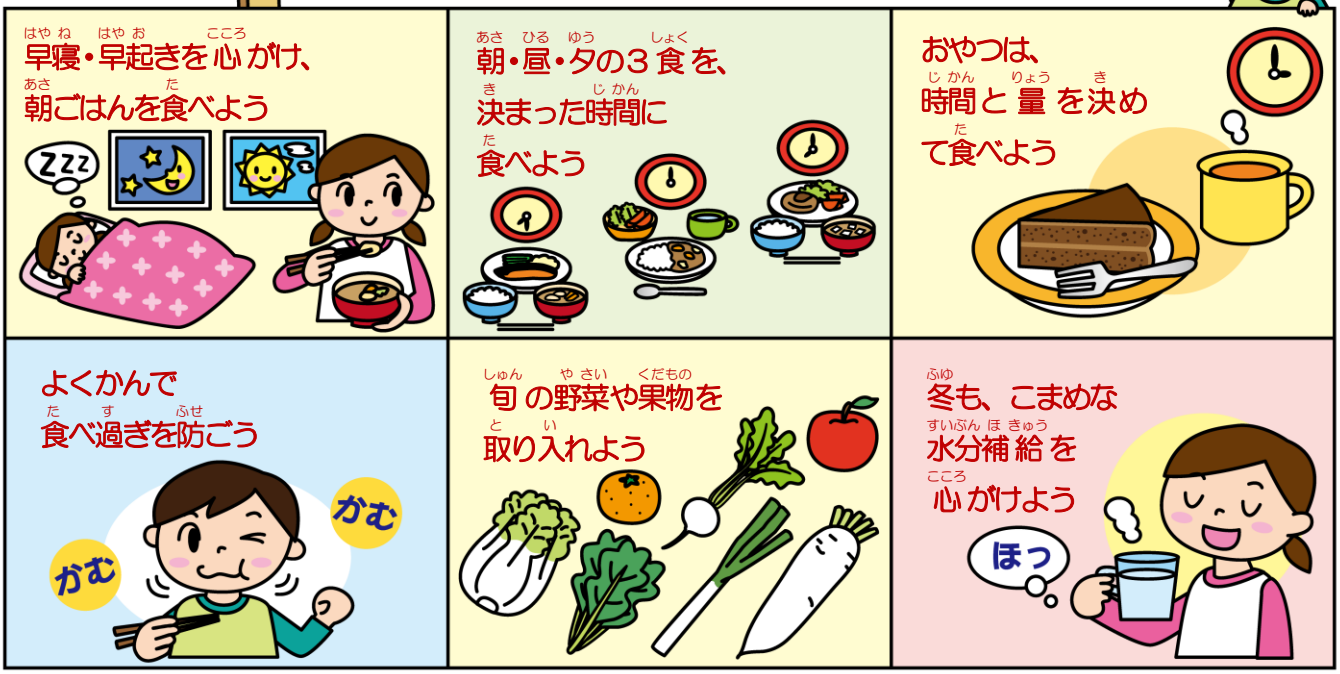
12月 給食だより

令和８年度
砺波市学校給食センター

冬休み中の食生活 こんなことに気をつけよう！





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気も衰える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。





給食メニューの簡単レシピ

ゆず香あえ(12月18日の給食に登場します。)

【 材料 】(4人分)

- かぶ 80g
- キャベツ 120g
- にんじん 40g
- A
  - しょうゆ 小さじ１
  - 酢 小さじ１
  - 砂糖 小さじ1/3
  - ゆず 少々

【 作り方 】

① かぶはいちょう切り、キャベツ、にんじんは短冊切りにする。
② 切った野菜をゆで、冷まして水気をきる。
③ Aの調味料、すりおろしたゆずを混ぜ合わせ、野菜と和える。

砺波市庄川地域でとれる「ゆず」は皮が厚く、香りが強いのが特徴です。

