



12月給食たより



令和3年度
砺波市学校給食センター

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

② 手の甲をのばすように洗う。

③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。

④ 指の間を洗う。

⑤ 親指は、ねじりながら洗う。

⑥ 手首を洗う。

⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。

⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

12月22日は 冬至の日献立です

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。冬至の日には、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、力をつける習慣があります。冬至の日献立には、かぼちゃと小豆を使った「いとこ煮」が出ます。

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ています。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いうい伝えもあります。かぼちゃは別名「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

ごんにやく

「体の砂を払う」とされるごんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

給食メニューの簡単レシピ

かぶの昆布漬け(12月7日の大雪の日献立に登場します)

材料 (4人分)

- かぶ 80g キャベツ 80g 人参 20g きゅうり 20g
- 刻み昆布 2.5g 醤油 小さじ 1

作り方

- かぶ、キャベツ、人参、きゅうりはさつと茹でて、冷ます。
- ①に刻み昆布、醤油を加えて混ぜ、味をつける。