

2023年 12月 給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってまいりました。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。



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



★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



★冬が旬の野菜や果物を取り入れる



★適度に体を動かす



冬野菜は寒中で凍らないよう、細胞に糖分をたくわえるので、甘くておいしい野菜が多いです。旬の野菜は、大量に収穫できておいしいだけでなく、栄養価も高いということが分かっています。たとえばほうれん草は、夏よりも冬に収穫したほうがビタミンCが3倍も多くなります。ビタミンやカロテンは免疫力を高めて、風邪の予防にも効果があります。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使いたいですね！



給食センターからこんにちは！

給食センターには「フライヤー」というとても大きな揚げ物機があります。揚げ物を油の中に入れると、コンベアがゆっくり動いてレーンを進んでいきます。(右上写真)そして、あらかじめ決めておいた時間が経つと、出口から出てきます。出口には別の人がいて、できあがった揚げ物を数えてクラスの食缶に分けています。(右下写真)揚げたてで熱々の揚げ物を数えるのは大変ですが、数え間違いがないように2回ずつ数えます。手の菌が付着しないように、できあがった食品を扱うときには必ず使い捨て手袋を着用します。



あじわいメモ～年末年始の行事食～

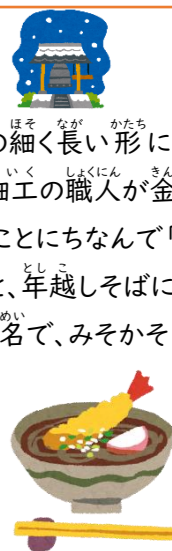
クリスマス(12月25日)

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いをします。シュトレンなどのドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



大晦日(12月31日)

大晦日には、年越しそばを食べる風習があります。そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起をかついたり、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



お正月(1月1日)

○おせち料理

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

- ・えび・・・長寿(腰が曲がるまで長生きできるように)
- ・数の子・・・子孫繁栄(子宝に恵まれるように)
- ・田作り・・・五穀豊穡(お米がたくさんとれるように)
- ・栗きんとん・・・金運アップ(お金持ちになれるように)



○お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りのしょうゆ味、関西地方では丸餅入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮をつくらぬ地域もあります。



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。



今年の冬至は 12月22日です。



19日(火)の給食にも、いくつか出てきますよ！