

きゅうしょくだより

令和2年度桑折町学校給食センター（12月発行）



早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。何かとあわただしい時期ですが寒気も増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。

朝・昼・夕の3食を規則正しく、かつ、栄養バランスのとれた食事でも病気に負けないようにしましょう。



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。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、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、力をつける習慣ができたそうです。

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、かぼちゃのいとし煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



ぎんなん

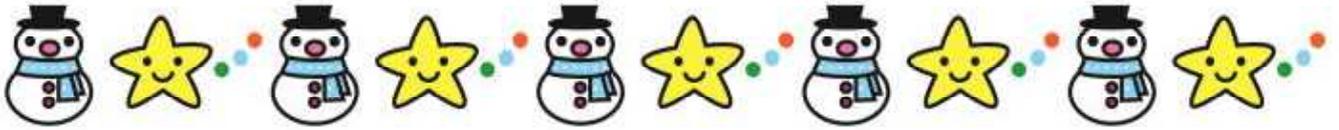


きんかん

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



12月の給食紹介コーナー

りっちゃんサラダ

給食の人気メニューで中学校のリクエスト献立では必ずと
 いていいほどリクエストされるサラダです。
 「サラダでげんき」というお話にのっているサラダです。
 小学校1年生のときに国語で習った人も多いかと思います。
 ぜひお家でも作ってみてください。



りっちゃんサラダの材料 (材料4人分)

ハム		2枚
キャベツ		2～3枚
きゅうり		1本
ホールコーン (缶)		30g
にんじん		1/6本
細切り昆布		少々
ミニトマト		8個
かつお節	1パック (1g)	
酢		大さじ1
サラダ油	<A>	大さじ1
砂糖		小さじ1
塩		少々
こしょう		少々

りっちゃんサラダの作り方

- ① ハムは千切りにする。
- ② キャベツは千切りにしてさっとゆでる。
 きゅうりは輪切りにして塩でさっともむ。
 コーンは水気をきっておく。にんじんは細切りにして
 さっとゆでる。細切り昆布は水で戻しておく。
 (塩昆布を使ってもよい。)
- ③ ①と②をAのドレッシングであえ最後にかつおぶし
 トマトを飾る。

野菜をしっかり食べて免疫力アップ!



一日350gの野菜を目安に食べましょう。

色の濃い野菜 (緑黄食野菜) を120g

色の薄い野菜 (淡色野菜) を230g

目安に食べるといいですよ。

野菜を食べることで体の免疫力がアップして
 風邪などの病気にかかりにくくなります。