

12月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2024年12月



早いもので、2024年もあとわずかとなりました。もうすぐ2学期が終了して冬休みとなります。楽しい年末年始となるように次のことに気をつけましょう。



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食) ベすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち (1) 日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい (野菜) をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

年末年始は、行事食に触れる機会に！

年末年始は、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事が多くあります。ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてください。

冬至 (12月21日ごろ)



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。今年の冬至は21日(土)です。給食では20日(金)にかぼちゃや蓮根を使った献立を取り入れます。

大晦日 (12月31日)



年越しそば



年取り魚

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。つゆの味やだし汁、もちの形、具材など地域によってそれぞれ特徴があります。



関西風雑煮



関東風雑煮



大粒？小粒？ひきわり？

11月7日の給食に、「彩の国納豆(埼玉県産の大豆を使用した納豆)」を出しました。これまでは大粒でしたが、今回は小粒を出して感想を書いてもらいました。どの納豆が好きか、人数を調べてくれた学級もありました。

〈みんなの感想〉

- ・大粒のほうが好き・大粒は特別感がある・食べる機会が少ないから大粒がいい・小粒のほうが好き・最高だった
- ・小粒が最高・小粒のほうが混ぜやすい、食べやすい・大粒も小粒もどちらもおいしい・交互に出してほしい
- ・ひきわりもいいね！・ひきわりも食べてみたい・からしをつけてほしい・もっと食べたい など

*たくさんの感想やコメントを書いていただき、うれしかったです。ありがとうございました。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp>



QRコードでも
アクセスできま

