

# 中学校 給食・食育だより

令和3年(2021年)12月  
第一学校給食共同調理場

2021年もあと1か月となりました。これからより寒くなりますので、しっかり栄養のある食事や、規則正しい生活をして体調を崩さないようにしましょう。

## 体が温まる！冬野菜を食べよう！

冬野菜は寒さの中でより一層おいしくなり、栄養価も高くなります。また、冬野菜は免疫力を高めてくれたり、体温を保つために必要な成分がたくさん詰まっています。冬の寒さに負けずに元気に過ごすためにも、冬野菜をたくさんとりましょう！



### 12月の旬の食材

★ほうれん草：12月2日(木)ほうれん草のおひたし

ほうれん草は緑黄色野菜のひとつです。ビタミン類やミネラルを豊富に含んでいます。特に「非ヘム鉄」と呼ばれる鉄分が多く、ビタミンCがこれの吸収を助ける働きをします。



★大根：12月10日(金)ぶり大根

大根はビタミンCが多く、消化酵素を含んでおり、胃の消化吸収を助ける働きがあります。先端は辛みが強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛みが弱くて固いという性質があるので、料理によって使い分けましょう。



### はたはたを食べよう！

骨まで食べることができる栄養たっぷりの魚、「はたはた」は10月から1月が旬の時期です。★紹介動画です!→  
12月6日の給食に、はたはたの南蛮漬けが登場します!



学校のタブレットで  
見てね!



12月22日は冬至です。冬至とは、一年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。また、この日を境に太陽が出る時間が長くなっていくことから、「運」も上昇していくと言われています。そして、「ん」のつく食べ物を食べるとさらに

「運」が呼び込めるとされているため、かぼちゃ(なんきん)や冬の七草がよく食べられています。冬至の日にゆず湯に入るのは、ゆずの強い香りで悪いものを寄せ付けないためと言われています。また、ゆずは実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

☆給食では、12月22日に冬至献立を実施します。

鱈の野菜あんかけ・れんこんのきんぴら・

糸寒天のゆず和え・フルーツ杏仁



## 中部地方の料理が登場します！

中学校給食では、9月から3月にかけて日本各地の料理が登場します。今月は中部地方の郷土料理や伝統料理です。

- ★3日 治部煮<sup>じぶに</sup>:石川
- ★7日 ごぼうのごま味噌和え:福井
- ★8日 さつまいもとりんごの甘煮:長野
- ★10日 ぶり大根:富山
- ★13日 赤味噌おでん:愛知
- ★21日 黄金汁<sup>こがねじる</sup>:新潟
- ★22日 糸寒天のゆず和え:岐阜

こがねじる  
黄金汁は野菜をたっぷり使用した汁物で、「豊作祝い」として数百年前から食べられています。大豆をつぶして平たくし、乾燥させた保存食である「打ち豆」が入っていることが特徴です。