



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しまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	

今年の冬至は
12月22日です。



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。

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 (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん

ご家庭でつくってみませんか？

給食レシピ

ツナマヨサラダ

【材料】(作りやすい分量)

- ・ツナ(油漬け) …… 70g(1缶)
- ・きゅうり …… 230g (2本程度)
- ・にんじん …… 20g
- ・コーン(水煮) …… 35g
- ・マヨネーズ …… 大さじ4¼
- ★ { 酢 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ2/3
- ・こしょう …… 少々

【作り方】

- ① にんじんは細切りにする。
- ② きゅうりは薄く輪切りにした後、塩もみし、水気がでたら水分をしぼっておく。
- ③ 耐熱皿に、にんじんを入れラップをし600wのレンジで2分加熱する。(火が通ってない場合は延長する)
- ④ 粗熱がとれたら水気をしぼり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 野菜が冷えたら、軽く油をきったツナと汁をきったコーンをあわせ、★の調味料で和え、最後に、こしょうで味をととのえる。

◎家庭用に作りやすい分量(ツナ1缶分で調整)、調理法にアレンジしています。

※旬の野菜やお好みの野菜を使うのもおすすめです。

