



今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月は、新しい年を迎える準備などであわただしい日が続きます。寒さに負けないためにも十分な栄養と休養を心がけましょう。

## 12月の給食目標 『冬の栄養と食生活について考えましょう』

### 今年の冬至は、12月22日です



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、人々の力も戻ると考え、ゆずの湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ等を食べて、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、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 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。

### おしらせ



- 1月11日（火）は、お弁当の日となっております。
- 冬休み明けの給食は、1月12日（水）から開始予定です。（3年生は給食なしの日になっています。）
- 栄養士小川が11月17日から産休に入りました。後任で産休代替栄養士の小野綾香が着任しました。どうぞよろしくお願い致します。

## めざせ！朝食マスター！

朝ごはんは、一日を活動的に過ごすために大切です。今月は、包丁を使わず“のせるだけ”“ちぎるだけ”で簡単にできる、朝食メニューをご紹介します。♪小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

- 今月の朝食メニュー**
- ねばねば丼
  - のりのりみそ汁
  - みかん

材料（1人分）：ごはん 1杯、納豆 1パック、冷凍カットおくら 10g、生卵 1個、いりごま 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1  
作り方：① 冷凍のカットおくらを器に入れ、ラップをしてレンジで20秒加熱。生卵は器にわっておく。  
② ご飯を器に入れ、納豆・カットおくら・生卵・いりごまをのせ、しょうゆをかけたら完成！

材料（1人分）：みそ 大さじ1、かつお節 小さじ1、冷凍カットねぎ 適量、のり 1/2枚、とろろ昆布 2g  
作り方：① のりを適当な大きさにちぎる。  
② お椀に、材料を全部入れて、適量のお湯を注ぐ。

