

12月

学校給食献立予定表

令和6年度

安芸市立学校給食センター

Table with columns for date, main dish, ingredients, and nutritional information. Includes special notes for various days like 'Calcium Day' and 'Vitamin Day'.

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

Table with 2 columns: 4年生 and 中学生. Rows for Energy, Protein, and Fat intake.

Information box about winter health and local products. Includes text: '今年もあと1ヶ月となりました。これからどんどん寒くなります。' and 'こめ・ゆのすなす・ピーマンは【安芸市産】です'.

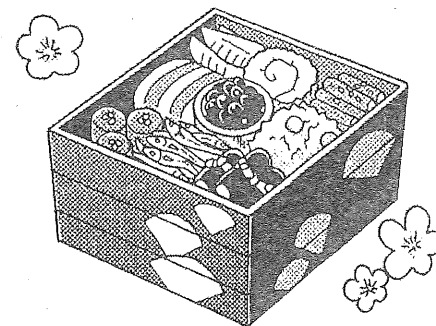
Information box with title '★12月の給食目標★' and text: '「寒さに負けない食事をしよう！」 寒くなると、免疫力が低下しがちです。'.

Information box with text: 'おいしい地域の食材を食べてもらうために、ふるさと納税活用事業を実施しています！'.

給食だより

令和6年 12月号 No.425
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

正月に食べるおせち料理



おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。

今年も残り1ヶ月となりました。もうすぐ冬休みがやってきますね。12月から1月にかけては、いろいろな行事食や郷土料理を食べる機会があります。日本の食文化は、各地の風土や時代の移り変わりに合わせて発展し、現在まで受け継がれています。これからも食文化を守り、育て、そして明白へとつなげていきたいものです。まずは、知ることから始めましょう。

～冬至～

12月21日は冬至です。冬至とは、1年の間で昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。



運がつくとして、「ん」のつく「なんきん」を食べます。昔は夏にとれた「なんきん」を冬まで保存し、あまり野菜がとれない冬に食べていたそうです。冬至の日になんきんを食べると、風邪をひかないと言われています。また、ゆずの強い香りで邪気を払い、血行をよくして、体を温めるゆず湯に入る習慣もあります。

～大晦日、年越し～



年の最後である12月の末日は、一年の最終日ということで「大晦日」とも言います。毎月の末日のことを晦日と言います。

大晦日には年越しそばを食べるという習慣があります。年越しそばには「そばのように長く生きられるように」「切れやすいように、旧年の苦勞や災いをさっぱり切りすてよう」など、さまざまな意味があります。かけそばやざるそばにして、家族でゆったりと新年を迎えたいですね。また、地域によっては、一足早く、おせち料理を大晦日にいただくところもあるようです。

ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんを手を洗い、食品は中までしっかりと火を通します。

つくってみませんか？

じゃこナッツ

【材料】：4人分

- ◇かちり……………20g
- ◇ナッツ類(無塩)……………40g
- ★みりん……………大さじ1/2
- ★こいくちしょうゆ……………少々
- ★さとう……………小さじ1強

【作り方】

- ① かちりとナッツ類は、からいりしておく。
 - ② なべに調味料を入れて火にかけ、とけて泡が出てきたら①を入れてからめる。
- ※ナッツ類はピーナッツ、くるみ、アーモンドなど細かくして

◇クイズ◇ お正月に飾る鏡餅ですが、おもちは何段に積み上げられているでしょうか？



- ① 2だん ② 3だん ③ 4だん

11月号「世界で一番多く作られているくだものは」の答えは②の「ぶどう」でした！

返信らん No.425 12月号給食だより () 年 名前 ()
12月号クイズの答え ()