

# 給食だより 12月



## 銚田市立銚田学校給食センター

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



### 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

<p>①早寝しよう</p>	<p>②早起きしよう</p>	<p>③朝ごはんを食べよう</p>
<p>④手洗いをしよう</p>	<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>⑥暴饮暴食はやめよう</p>

### 減塩の日「いばらき美味しお Day」



茨城県は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、塩分摂取量も全国平均より多いことが課題となっています。そこで、減塩や生活習慣病の予防を推進するため、「40(しお)」を半分に減らした「20」から、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しお Day」として減塩の取り組みを推進しています。食事を工夫して、減塩に取り組みましょう！

<p>めん類の汁は残す</p>	<p>塩分量をチェックする</p>	<p>調味料はかけずにつける</p>	<p>だしのうま味を活用する</p>	<p>香辛料・酸味を活用する</p>
-----------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

給食に関するお問い合わせはこちらへ。  
銚田学校給食センター TEL34-9077

### 今月の給食のポイント

○かぜに負けない体をつくろう

★旬の食材★ ほうれん草・だいこん・はくさい・れんこん・ブロッコリー

★行事給食★

お楽しみ給食(幼稚園年長・小学校6年・中学校3年)、お弁当の日(A・B7ブロック2日)  
クリスマス献立(A・B7ブロック 21日)

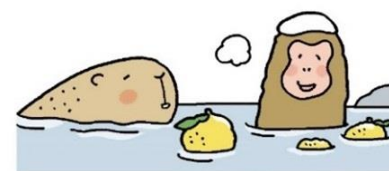
ミニバターロール・牛乳・クリスピーチキン・いろいろサラダ・ポトフ・クリスマスケーキ

冬至の日献立・銚田の日献立(A・B7ブロック 22日)

ごはん・牛乳・ブリの照り焼き・きんぴらごぼう・ふるさと汁・ゆずゼリー



### 冬至にゆず湯とかぼちゃ



12月22日は冬至です。冬至は1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。ゆずの香りが邪気をはらうことから「ゆず湯」に入ったり、「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込むことから、かぼちゃ(なんきん)を食べたりします。給食でも、かぼちゃ入りのふるさと汁とゆずゼリーが出ます。

### 大みそか

年越しそば

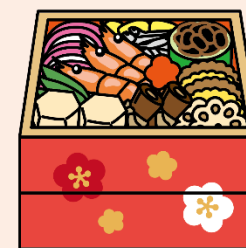


「そばのように細く長く生きられるように」という願いや、めんが切れやすいそばにかけて、「悪いことを切り捨てて新年を迎えられるように」という願いなどがこめられているそうです。みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、地域によって呼び方も様々です。



あなたの家では  
何と呼びますか？

### 正月 おせち料理



「めでたさを重ねる」という意味をこめて重箱に入れます。ひとつひとつの料理には、一年の始まりを祝い、家族の繁栄を願う気持ちがこめられています。

### お雑煮

大晦日の夜に、新年の神様にお供えしていた食べ物を使って作られる汁物です。関東地方では四角いもちにしょうゆ味、関西地方では丸いもちにみそ味の汁が主流ですが、家庭や地域によって様々な特色があります。



関東風雑煮



関西風雑煮