

給食だより



12月号

すっかり寒くなり、鍋やおでんが美味しい季節になりました。そして早いもので今年も残すところ、1か月ですね！クリスマスにお正月、楽しくて美味しいイベントが盛りだくさん♡暴飲暴食には気を付けながら冬のイベントを家族で楽しみましょう！



冬野菜を食べよう！



冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。
暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。
上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

からだを温める野菜



根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜を言います。

例)ごぼう・だいこん・にんじん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ)など



とうじ 冬至

12月22日(金)は「冬至」です。「冬至」は太陽が黄道の最も低位置に
来た時のことを言います。「黄道」とは、地球からみて太陽が空を通る道のこと。
黄道の中の最も南にある点を「冬至点」といい、ここに太陽が来た時が「冬至」です。

つまり、「冬至」は一年の中で昼が最も短い日であり、この日を境に昼が長くなっていきます。

・冬至に食べるとラッキーな食べ物

「冬至」の食べ物といえば「かぼちゃ」ですが、かぼちゃは食べると風邪をひかないと言われ、かぼちゃの黄色は厄除け(邪気を払う)にもなると、むかしの人は信じていました。実際かぼちゃは夏に収穫してからも長期保存が可能なので、保存技術が発達していなかった昔は野菜が少ない冬の貴重なビタミン源だったのです。また、かぼちゃは「北(陰)から南(陽)に向かう」という意味があり、縁起が良いとされています。

かぼちゃを食べて、ゆっくりゆず湯につかりたいですね！

クリスマス

今年はクリスマスイブが日曜日なので、家族で過ごすには最高ですね♡

本当のクリスマス料理は七面鳥とブッシュドノエル(フランス発祥)ですが、日本では七面鳥が手に入らない為フライドチキンが食卓に並ぶことが多く、ケーキはFUJIYAの創業者が日本人向けに開発したイチゴショートが定番でした。

今は、手作りケーキを子どもと作るのも楽しいですし、この日の為に奮発して色々なケーキを購入するのもいいですね♪
それぞれの家庭の定番ケーキや料理でクリスマスを楽しんでください。こどもたちはサンタさんの登場を待っています😊