

給食だより～元気～12月

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

12月の献立より

12月3日(火)の「小松菜と白菜の和えもの」に使う小松菜は、伊賀市内の福祉施設、「えん伊賀農場」のみなさんが栽培したものを使用する予定です。

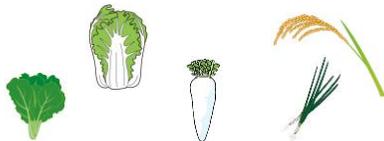
こんげつ 今月の「いがスマイル給食」

※いがスマイル給食とは、伊賀市の食材をたくさん使う日のことです。

12/2(月)ー米・牛肉・生しいたけ

12/10(火)ー米・牛肉・にんにく・ほうれんそう

12/19(木)ー米(有機米)・なばな・白菜・だいこん・ねぎ・そうめん



有機米は化学肥料や農薬を使わずに育てられたお米です。

こんげつ 今月の地場産物(伊賀・三重産)

※生育の都合で産地を変更する場合があります。

米・小麦粉・そうめん・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・わかめ・生しいたけ・こまつな・白菜・キャベツ・ほうれんそう・白ねぎ・チンゲン菜・ねぎ・ブロッコリー・もやし・にんにく・だいこん・なばな・レモン・ゆず・みかん

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。(魚の産地は、左の二次元コードを読み取り、12月詳細をご覧ください。) 12月給食センター元気までいつでもお問い合わせください。【41-0888】



～朝ごはんにおすすめの かぼちゃの煮物 給食レシピ～ 12/17(火)の献立より

材料	1人分	4人分
かぼちゃ	50g	1/8個
かつおだし	20g	80g
みりん	2g	小さじ1杯強
さとう	3g	小さじ4杯
薄口しょうゆ	2.22g	小さじ1と1/2杯
塩	0.17g	少々

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② かつおだしをとる。
- ③ ②にみりん・さとう・薄口しょうゆ・塩を加えひと煮立ちさせる。
- ④ かぼちゃを加え、煮崩れないように煮含める。



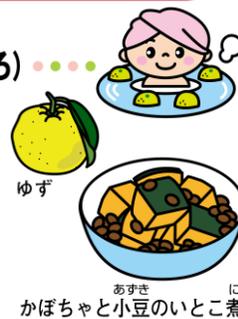
給食試食会が行われました

11月7日(木) 主催: 柘植小学校 (柘植小1年生保護者対象)

年末年始の行事と行事食

冬至(12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月(1月1日～)

1年の始まりとなる日。「年神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れないところもあります。

