

くまのし
きゅう しょく
給食だより



12月号
木本共同調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 ほうれん草 かぶ ねぎ みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

★バラエティーに富んだ「お雑煮」★

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



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 (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	かんでん	きんかん	うどん



リクエスト給食アンケート結果

熊野市の小学校、中学校を対象に、リクエスト給食のアンケートを実施しました。回答ありがとうございました。😊

1月～3月の給食に出ます！お楽しみに♪

〔ごはんもの〕

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1位 あげパン | 2位 カレーライス | 3位 スパゲッティ |
| 4位 チキンライス | 5位 こぎつねごはん | |

〔主のおかず〕

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1位 からあげ | 2位 クリームシチュー | 3位 ヘルシーハンバーグ |
| 4位 マーボー豆腐 | 5位 魚のもみじ焼き | |

〔その他のおかず〕

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|
| 1位 フルーツのヨーグルトあえ | 2位 大豆とじゃこのあげに | 3位 ポテトサラダ |
| 4位 ばんさんすう | 5位 ブロッコリーのおかかあえ | |

〔他にすきな給食〕

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1位 あげギョーザ | 2位 ビビンバ | 3位 わかめごはん |
| 4位 魚の塩焼き | 5位 ポトフ | |