

12月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
 鮫川村学校給食センター

はや早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。寒い日が続き、空気が乾燥しています。寒さや湿度、食生活に気をつけて風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスにかからないように注意してください。



旬の野菜や果物で
 風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

冬に美味しい野菜



風邪に負けない体をつくらう!

寒風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



お知らせ

12月の献立で「みんなの給食レシピ」が登場!!

● 3日(金) 鮫川小学校6年・須藤 優空さん

「ゴロツとさばじゃが」

・・・さばのみそ煮の缶詰を使い、味にアクセントをつけます!!



お楽しみに☆

じ ば さんぶつかつようしゅうかん
地場産物活用週間 (11/15~19) における

地場産物の活用について



11月15日から19日までの1週間、学校給食における地場産物の活用週間でした。
鮫川村学校給食センターでは、直売所の「手・まめ・館」、「おふくろの駅」をはじめ、その
他の業者さんにも協力をいただき、地場産物の活用に使っています。

11月の地場産物活用週間の活用率・・・約87% (福島県内産)

★登場した食材

＜地元産：鮫川村・古殿町＞

米、にんじん、ねぎ、キャベツ、大根、白菜、ほうれん草、小松菜

じゃがいも、インゲン、大豆、油揚げ、豆腐、えごま、鮫川えごま鶏

＜その他県内産＞

もやし、ブロッコリー、たまご、豚肉、カジキ

これからも地産地消で、安全でおいしい給食を提供していきます！










今年(ことし)は12月22日(がつにち)

冬至

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります

「冬至」は、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、「運盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

<p>“運盛り” ラッキー7品目</p>	<p>にんじん</p> 	<p>れんこん</p> 	<p>なんきん (かぼちゃの別名)</p> 
<p>ぎんなん</p> 	<p>きんかん</p> 	<p>かんてん</p> 	<p>うどん (うどんの別名)</p> 

なぜ「ん」かという、「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてそうです。この7つの食べ物には、カロテン、ビタミンC 食物繊維、エネルギーのもととなる炭水化物があり、栄養面からも理にかなっていると言えるそうです

