

12月 給食だより

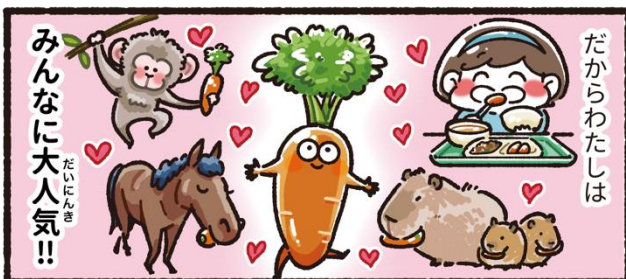
さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯨川村学校 給食センター

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

12月から鯨川村の白坂忠幸さんが
作った「にんじん」です！

にんじんの色



えいようほうふ
栄養豊富なにんじんは、
きゅうしよくか やさい
給食に欠かせない野菜です。

冬至の日は、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、無病息災を願う風習があります。また、「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。



かぼちゃ
(なんきん)



にんじん



れんこん

<給食紹介> 11月9日(木)

みんな大好き！「きなこ揚げパン」
鯨川村の大豆を「手・まめ・館」で
「きなこ」に加工してもらいます。



11月21日(火)

「チキンチキンごぼう」

山口県のソウルフード！
調理員さんのアイディアで
「さつまいも」も加えました。



給食レシピコンテスト入賞者決

今年度のテーマは「大豆」や「大豆製品」を使った料理でした。

優秀賞の「ゴロゴロ大豆の甘辛みそつくねやき！！」は、1月の学校給食週間に登場する予定です。応募してくれたみなさん、ありがとうございました。

賞	学校名	学年	応募者氏名	料理名	一緒に考えた人
優秀賞	鮫川小	5	木之内 虹心	ゴロゴロ大豆の甘辛みそつくねやき！！	母
元気が出るで賞	鮫川小	6	金澤 蒼空	大豆つくね	母
ヘルシーで賞	鮫川小	5	鈴木 颯太	おからハンバーグ	父
ごはんに合うで賞	古殿小	5	松崎 李玖	大豆の甘辛煮和え	
みんな喜ぶで賞	鮫川小	4	鈴木 日南乃	豆乳プリン～夏～	父

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

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！

<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>★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> 	