

# 給食だより

## 平成28年度 12月号

### 西能美学校給食共同調理場

早いもので、今年も残すところ後約1か月となりました。冬休みまであと少し、楽しみにしている人も多いことでしょう。体調を崩さず楽しい冬休みにするためにも、手洗いやうがいの習慣をつけ、食生活にも気を付けてくださいね。また、この時期には昔ながらの季節の行事がたくさんあります。この時期ならではの食文化や風習に触れるよい機会です。ぜひ家族で楽しんでみてください。

#### 12月のたべもの

**だいこん**



冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなります。免疫力の向上や整腸作用が期待されます。

**みかん**



皮がむきやすいので手軽にビタミンCを補給することができます。給食では江田島市産のみかんを使用予定です。

#### ★ひとくちだよりから★ ~11月分~

- 11/1 (火) きのが苦手だったけど、カレーと一緒に食べるとおいしく感じたのでよかったです。【大吉小6年】
  - 11/2 (水) 焼うどんがとてもおいしかったです。麺がもちもちでした♥ 【能美中3-1】
  - 11/4 (金) きなこあげパンがおいしかったです。僕たちが選んだ給食も早く食べたいです。【鹿川小6】
  - 11/7 (月) 望いものにハマりました。【三高中3年】
  - 11/10 (木) 寒い季節にとろろ汁はとてもおいしかったです。【中町小4年】
  - 11/14 (月) ビビンバがとってもおいしかったです。また食べたいです。【三高小4年】
  - 11/17 (木) ご飯のすすむ、とってもおいしい給食でした！いつもおいしい給食、ありがとうございます〇【能美中3-2】
  - 11/21 (月) わかめごはんがすきです。【鹿川小1年】
- 12月も、給食ひとくちだよりの感想を楽しみにしています！

12月～1月は年中行事がたくさん！

## 味わおう！年末年始の行事食

12月21日

### 冬至



1年のうち、太陽がでている時間が最も短い日です。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。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいます。言い伝えもあります。

12月31日

### 大晦日

大晦日といえば、年越しそば。江戸時代のころから食べられています。年越しそばには

- ①そばの実が三角なので、邪気を払う
- ②そばは細くて長いので、長寿になる
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉をつかうため、お金が集まるように

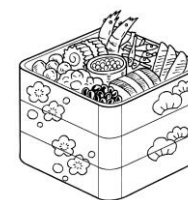
という願いが込められています。



1月1日

### 正月

3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」と呼んでいました。現在は正月料理のことをいいます。



- ★きんとん…財産に恵まれるように
- ★黒豆…マメ（健康）に暮らせるように
- ★昆布巻き…「よろこぶ」のごろ合わせ
- ★田作り…豊作になるように
- ★えび…（背中が曲がって見えることから）長生きするように
- ★数の子…子宝に恵まれるように