

給食だより

令和2年12月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標
バランス良く食べよう

今年も残りあと1か月となりました。寒さが日に日に増して、空気も乾燥する季節です。新型コロナウイルス対策は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの予防にも役立ちます。体調をととのえ、新しい1年を元気に迎えられるようにしましょう。



風邪に負けない体をつくろう!

風邪を予防するためには、外から帰ってきたときの手洗い・うがいをしっかりと行い、風邪の原因となるウイルスや菌が体の中に入るのを防ぎましょう。また、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で体の抵抗力を高めておくことも大切です。



未来に伝えたい和食だし

和食に使われる日本のおもなだしは、かつおぶしやこんぶ、煮干しや干しいたけなどの乾物を水で戻したり煮たりしてうま味をひきだしたものです。だしは料理にうま味や香りを加え、素材の味を引き出すはたらきがあります。お吸い物やおみそ汁、煮物など様々な料理に使います。だしを使うと薄味でもおいしく感じられるため、減塩にもつながります。だしの風味豊かな香りやうま味は、心をほっとさせ、食事の満足感を与えてくれます。この冬は、だしを使っておいしい料理を作ってみませんか？



冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ??

12月21日は冬至です。冬至は1年の中で最も昼間が短く、夜が長い日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べものを食べると縁起が良いといわれ、特に、名前の中に2つ「ん」がでてくる食べものは運を呼び込むといわれています。かぼちゃは別名で「なんきん」と言い、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、う(ん) どんとともに、冬至によく食べられます。かぼちゃはβカロテンやビタミンCが豊富で、夏が旬の野菜ですが、長く保存ができるため、冬の作物が育ちにくい時期のビタミン源としても重宝されてきました。

