

# 12月の給食だより

令和2年度 12月

富士宮市立学校給食センター

## 12月21日は「冬至」です



冬至は、一年でもっとも昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからありますが、それはどうしてなのでしょう。

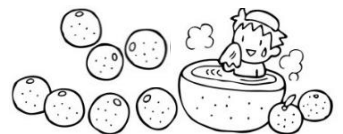
### 冬至かぼちゃ

冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運がよくなるといわれています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ぶので「ん」がつきます。また、長期保存できて栄養豊富なため、冬の栄養補給にぴったりで、食べるとかぜや病気にならないと考えられていました。



### ゆず湯

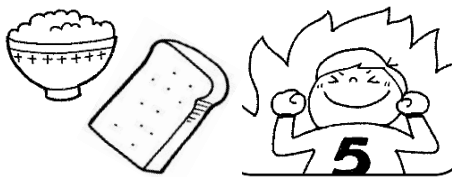
冬至にゆず湯に入るのは、ゆずと「融通(ゆうずう)」をかけて、融通よく暮らせますようにと願ったからだといわれています。また、ゆずの強い香りで邪気を追い払う、ゆず湯で体を温めて、かぜや病気を予防するという考えもあったようです。



## 大切です朝ごはん！

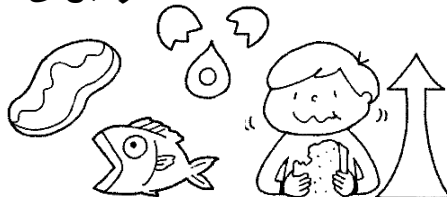
### 体を温めてかぜ予防

#### 主食をしっかり食べよう



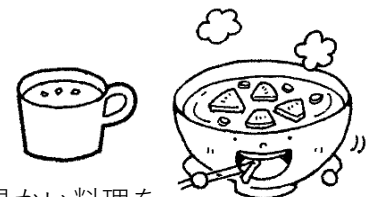
体のエネルギー源になる炭水化物を十分とることで、日中の体温を高いまま維持することができます。

#### 肉・魚・卵などを使ったおかずを用意しよう



たんぱく質が多い食品は、消化される時に熱を作り出し、体を温めるはたらきがあります。

#### 温かい汁物や飲み物を組み合わせよう



温かい料理を食べることで、体の中から温めることができます。血行が良くなり、体温が上がります。

### 給食レシピ紹介 「きのこで元気のコ」



#### 【材料-5人分-】

炒め油	・・・適量	葉ねぎ	・・・20g
厚揚げ	・・・200g	★砂糖	・・・小さじ2
乾燥ひじき	・・・大さじ1	★みりん	・・・小さじ1
まいたけ	・・・30g	★酒	・・・大さじ1
しめじ	・・・80g	★しょうゆ	・・・大さじ1
エリンギ	・・・40g	片栗粉	・・・適量

「宮っ子オリジナル朝食コンクール」で特別賞を受賞したメニューです。12月の給食に取り入れます。  
※レシピは給食用にアレンジしてあります。

#### 【作り方】

- ①ひじきは水戻しし、厚揚げときのこは食べやすい大きさにする。
- ②フライパンに油をひき、厚揚げ、ひじき、きのこを順に入れて炒めたら、★の調味料を合わせたもので調味する。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りにした葉ねぎを入れて仕上げる。

