

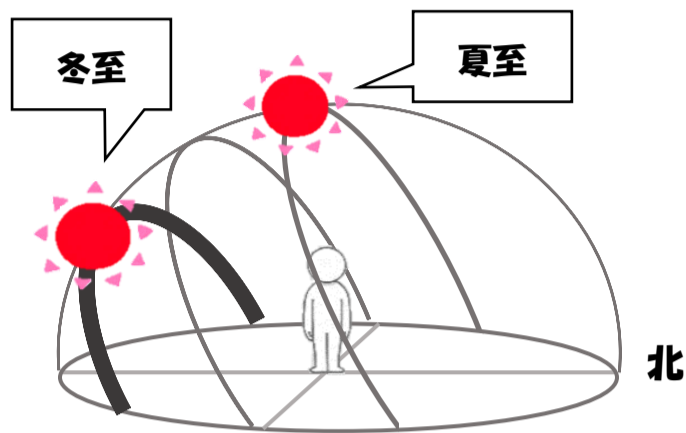
12月 食育だより



令和6年12月
南砺市立城端中学校

寒さが身に染みる季節となりました。免疫を高めてくれるビタミンCを意識して食べ、風邪の原因菌やウイルスに負けない体を目指しましょう。また菌やウイルスが体へ侵入しないように、しっかり手を洗いましょう。

今年の冬至は、12月21日(土)です



冬至は1年の中で最も昼間が短く、夜が長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至の日には、南瓜や小豆粥を食べたり、柚子湯に入る風習があります。



小豆

赤い色は邪気を払う効果があるそうです。

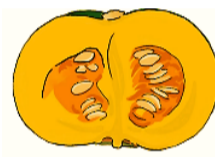


柚子湯

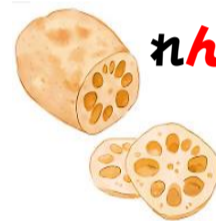
柚子には血行をよくする効果があり、体を温めてくれます。

「ん」のつく食べ物で「運氣」を上げよう!

名前に「ん」のつく物を食べると運氣が上がるとされ、縁起を担いで食べられます。「なんきん」とも呼ばれる南瓜は、冬至に食べると風邪をひかないとも言われ、冬至の日に欠かせない食材となっています。



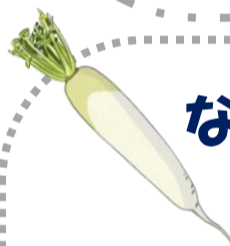
なんきん



れんこん



にんじん



なんと自然給食ものがたり 12月12日(木)



今月の使用食材は「自然栽培米」、「大根」、「人参」です。自然栽培米は、精米を8分づきにして、米ぬかを残しているため、いつも給食で食べているごはんよりも硬さがあり、米の風味をより感じられます。

人参の栽培について、南砺市内で集められたビール粕^{かす}や刈草^{かりくさ}、落ち葉^{おちば}、米ぬか^か、もみ殻^{かべつち}、壁土^{かんじゆくはっこう}を完熟発酵させた堆肥^{たいひ}だけを使うなど、こだわっておられます。当日は人参を提供して下さる山崎佑二郎^{やまざきゆうじろう}さんが来校予定です。農家さんの思いを実際に聞いてみましょう。

12月10日(火)五箇山献立

1995年12月に、五箇山がユネスコの世界文化遺産に登録されました。五箇山の四季を表現した献立です。



ノロウイルスを予防しよう



冬はノロウイルスが流行する季節です。感染力が強く、集団で下痢や嘔吐、腹痛を起こす原因になります。

給食当番をする人は、より気をひきしめて、丁寧に手を洗いましょう。

『白身魚のタルタルソース焼き』レシピ

【材料 (5人分)】

お好みの魚 60g 5切
塩 少々
こしょう 少々

〈タルタルソース〉
白いんげん豆のペースト 80g
玉ねぎ 30g
マヨネーズ 大さじ2
酢 小さじ1.5
乾燥パセリ お好み

【作り方】

- ① 魚に塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ タルタルソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④ ①の片面をフライパンで焼き、ひっくり返したら③をのせる。
- ⑤ フライパンに蓋をして、しっかり焼いたら完成！アルミホイルで包んで焼いても美味しいです。

豆が苦手でも食べやすい、ペーストを使っています。コロッケやキーマカレーに混ぜると、脂質を抑えられます。