



12月給食たより



令和2年度

砺波市学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



12月21日は冬至の日献立です。



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。冬至の日には、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣があります。冬至献立に、「かぶのゆず香あえ」、かぼちゃを使った「いとこ煮」が出ます。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといって伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



今月のお米は『富富富(ふふふ)』です。

富富富

12月は、富山県J Aグループから補助を頂き、1ヶ月間『富富富(ふふふ)』を味わいます。雪解け水や肥沃な富山平野の大地で富山の生産者が育てた富山づきのお米であること、また、食べた後、『ふふふ』と笑顔になるようなおいしさも名前の由来になっています。うま味・粘り・香りがよく、おいしいお米です。



給食メニューの簡単レシピ

鯖のねぎみそかけ(12月9日に登場します。)

材料 (4人分)

- 鯖の切り身 4切れ、ねぎみそ(ねぎ 16g、みそ 小さじ2、みりん 小さじ1、酒 小さじ1、砂糖 小さじ1、コーンスターチ 小さじ1/2)

作り方

- 鯖を火が通るまで焼く。
- ねぎみその調味料を火にかけ、みじん切りしたねぎを加える。
- ②に、水で溶いたコーンスターチでとろみをつける。
- ①に③をかけて、できあがり。

12月おすすめの砺波産の野菜

「ねぎ」

ねぎの緑の部分は緑黄色野菜です。白い部分は、淡色野菜です。緑の部分には、β-カロテンが含まれています。また、カリウム、カルシウム、ビタミンC等の栄養素も緑の部分の方が多く含まれています。ねぎ特有の辛み成分アリシンは、体を温め、抗酸化作用があり、疲労回復や風邪予防に効果があります。これから旬をむかえます。市内の中野地区でたくさん作られています。

