



12月給食だより



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。体調を崩さないように、日ごろから一人一人が病気にならないように、予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント



| | | |
|---------------------------|----------------------|---|
| <p>★ こまめに手を洗う</p> | <p>★ 早寝・早起きを心がける</p> | <p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p> |
| <p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>★ 適度に体を動かす</p> | |

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。



12月の新献立：鶏肉のマスタード焼き（4人分）

- ・鶏胸肉切り身 50g×4切れ
- ・塩 少々 (0.2g)
- ・こしょう 少々 (0.08g)
- ・酒 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ1/2強
- ・粒入りマスタード 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ2弱

- ①調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉にもみ込む。
- ②240℃に熱したオーブンで約11分焼く。
または、フライパンで弱火～中火で焦がさないように火が通るまで焼く。

熊谷学校給食センター

インスタグラムを開設しました!

日々の献立や、食材について情報を発信していきます!
「熊谷学校給食センター」と検索してください。
ぜひ、フォローお願いします。

