



12月給食だより



山之口学校給食センター

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。
寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



12月献立紹介

〈ベジ活の日〉 ☆12月5日(金)

・コッペパン ・冬野菜のクリーム煮 ・イタリアンサラダ ・チョコレートネオソフト

〈ひむか地産地消の日〉 ☆12月15日(月)

・ごはん ・さんまゆずみそ煮 ・千切大根の炒め煮 ・ほうれん草のみそ汁

〈籠小 リクエストメニュー〉 ☆12月16日(火)

・わかめごはん ・鶏のから揚げ ・春雨サラダ ・ABC スープ ・焼きプリンタルト

〈冬至メニュー〉 ☆12月18日(木)

・ごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 ・豚汁

〈クリスマスメニュー〉 ☆12月22日(月)



・ごはん ・もみの木ハンバーグ ・チーズサラダ ・春雨スープ ・クリスマスケーキ