



# 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。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が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。楽しい年末年始をすごせるように、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>☆ 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>	<p>白菜、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、**福**になるという言い伝えもあります。

給食から「にんじん」たっぷりのメニューを紹介します。

『にんじんしりしり』



《作り方》

- ①にんじんはせん切り。
- ②フライパンにごま油を熱してにんじん・もやしを炒める。
- ③ツナフレーク・調味料を入れて、にんじんがしんなりするまで炒める。ごまを入れて仕上げる。

《材料》(4人分)

- ・にんじん 中1本
- ・もやし 1/4袋(なくてもいいです)
- ・ツナフレーク 40g
- ・ごま油 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 少々
- ・白ごま 小さじ1

ツナフレークの代わりに卵をいれて炒めてもいいです。作り置きしてお弁当にも、朝ごはんにも活躍するメニューです。

\*にんじんしりしりは、沖縄の郷土料理です。

「しりしり」とは、スライサーを使い、にんじんをすりおろす動作を表す沖縄の方言です。

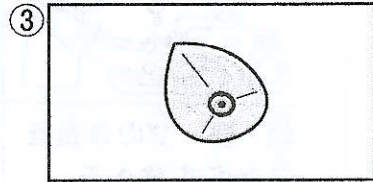
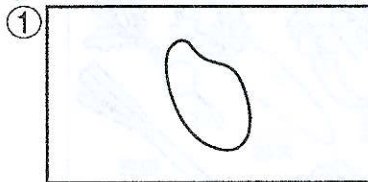
# 大晦日 3択クイズ



**Q1** 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？



**Q2** 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？



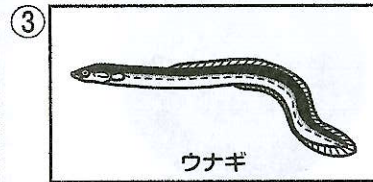
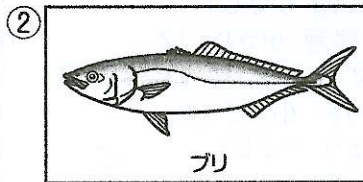
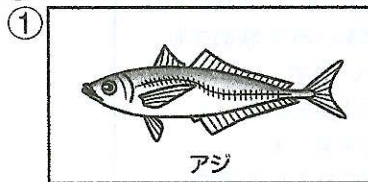
**Q3** 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？



**Q4** 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？



**Q5** 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？



こたえ

Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③  
 Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

