

# 12月給食だより



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



## ----- もうすぐ冬至です -----

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日は昔から、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃは中風（脳卒中）という病気を防ぎ、ゆず湯は、かぜをひかないといういい伝えがあるからです。

また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれ、かぼちゃ（なんきん）の他にもれんこん、にんじん、ぎんなんなどがあります。



## 給食レシピ紹介

12月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った給食レシピを紹介します。  
ご家庭でぜひ作ってみてください。

### 〈 津田かぶのサラダ 〉

【材料】4人分

・津田かぶ	… 200g
・きゅうり	… 50g (1/2本)
・ロースハム	… 2枚
・かつおぶし	… 1袋 (2g)
・塩	… 少々
・こしょう	… 少々
・さとう	… 小さじ1/2
・食酢	… 小さじ2
・しょうゆ	… 小さじ1/2
・サラダ油	… 小さじ2

A

【作り方】

- ① 津田かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切りにして塩もみをする。ロースハムは、短冊切りにする。
- ② Aをよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ①をかつおぶしと②のドレッシングであえる。

津田かぶは、鮮やかな紫色をしていて、勾玉のように曲がった形をしています。なめらかなやわらかさと、甘味があるのが特徴です。

### 〈 あげどうふのゆずみそかけ 〉

【材料】4人分

・もめんどうふ	… 1丁
・かたくり粉	… 適量
・あげ油	… 適量
・合わせみそ	… 大さじ1
・白みそ	… 大さじ1
・酒	… 小さじ1
・さとう	… 小さじ2
・ゆず果汁	… 小さじ1
・水	… 大さじ2

A

【作り方】

- ① もめんどうふは、8等分して水気を切っておく。水気が切れたら、かたくり粉をまぶしてきつね色になるまで油で揚げる。
- ② Aを混ぜ合わせ、煮立ててたれを作る。
- ③ あげたとうふに②のたれをかける。

ゆずの皮があれば、すりおろしたり、せん切りにしたりしてたれに入れてもおいしいですよ！

