

越前町学校給食カレンダー



ふるさと献立の日

12月20日

【12月の給食目標】正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

<p>【献立名】</p> <p>ごはん 牛乳 うどんすき 冬至なんきん もやしのおしそあえ みかん</p>	<p>【献立について】</p> <p>明日、12月21日は冬至です。一足早いですが今日の給食に冬至なんきんが登場します。</p> <p>冬至には「ん」がつく食べものを食べると運気が上がると言われていたそうです。今日の冬至なんきんの南瓜も漢字で書くと「なんきん」で「ん」が2つついています。また、南瓜は本来夏場の野菜ですが、貯蔵がきくことから冬に不足しがちなビタミンCをとるための昔の人の知恵でもあります。</p> <p>栄養たっぷりの食事をして冬に負けない体づくりをしましょう。</p>

【使用予定地場産物】

こめ 米
はくさい ねぎ こまつな

<p>【クイズ】</p> <p>今日は「ゆず」についての〇×クイズです。</p> <p>ゆずを入れたお風呂に入ると1年中かぜをひかないといわれている日は、何の日でしょう？</p> <p>① クリスマス ② 節分 ③ 冬至</p>	<p>【解説】</p> <p>明日の21日は冬至です。冬至にゆず湯に入ると一年中かぜをひかないという言い伝えがあります。</p> <p>ゆず湯に入ると、血行がよくなって、体も温まります。</p> <p>冬至にはぜひゆず湯に入ってみてください。</p> <p>【こたえ】 ③</p>
---	--

☆作ってみましょう☆

<材料(約5人分)>

白玉餅	90g
くりかぼちゃ	180g(1/6個程度)
小豆	50g
砂糖	大さじ4,1/2
塩	少々
水	大さじ4

<作り方>

- かぼちゃは2cm角に切っておき、蒸しておく。
- あずきは洗ってすぐ、水につけておく。
- ②を火にかけて、一煮立ちさせたら湯で水を捨てる。
- 分量の水を加え、柔らかくなるまで煮込み、Aの砂糖と塩で味を調える。
- ①のかぼちゃと茹でておいた白玉餅に④のあずきをかえたら、出来上がり。

白玉入り冬至南京

栄養満点なかぼちゃを食べて風邪を予防しましょう！

かぼちゃはカロテンが多く、ビタミンAのいい補給源です。

冬至の日にかぼちゃを食べる理由は、風邪予防という理由からだそうです。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。