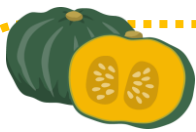


今年も残りわずかとなりました。寒さも一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。朝・昼・夕の三食をしっかりとり、かつ栄養バランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

## ～12月22日は「冬至」です～

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日は、昔からかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、保存技術が発達していない昔は、野菜が少なくなる冬に、長期保存ができて栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かぜをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。



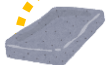
### かぼちゃ

体の中でビタミンAに代わるカロテンが多く入っています。ビタミンAは皮膚や喉や鼻の粘膜を守る働きがあり、かぜに対する免疫力を高めてくれる効果があります。



### ゆず湯

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています！



### こんにゃく

「体の砂を払う」とされているこんにゃくを冬至に食べる地域もあります。

### あずき



赤い色が邪気を払うとされ、あずき粥やかぼちゃのいとこ煮などを食べる風習もあります。

### 「ん」のつく食べ物

冬至といえば、もう一つ「運盛り」といって「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいいとされてきました。言葉の中に、**2つ「ん」がある食べ物は、特に運を呼び込む**といわれています。



なんしん  
(かぼちゃの別名)



にんじん



れんこん



ぎんなん



ぎんかん

給食では、20日に冬至献立として

「かぼちゃ団子汁」「れんこんのきんぴら」を出します。“こんにゃく”も“にんじん”も入ります！

しっかりと食べて幸運を呼び込みましょう！

## 砂川市立 空知太小学校PTA献立実施

12月21日(火)に「あわてんぼうのサンタクロース給食」を実施します。この日の献立は、空知太小学校の保護者の方が考えてくださいました。

体温まる“コーンポタージュ”と特別感のある“揚げパン”で一足早いクリスマスをイメージした給食となりました。飲み物は、牛乳にココアミルクがつけます。

※献立企画をしてくれた空知太小学校では、ココア味とコーヒー味のどちらか選ぶセレクトミルクを実施します。

# ～給食訪問ありがとうございました～

5月から10月にかけて、給食時間に給食センター職員と栄養教諭が給食を提供している13校へ訪問させていただきました。訪問時には、各学年に合わせて給食に関する話をしました。給食センターの食数は現在約1700食を抱えており、調理員は19人となっています。この食数を19人の調理員で作っているということに驚く子ども達も多かったです。

普段、給食を作っている人たちを目にする機会が少ない分、いろいろな形で給食に関して子ども達に情報を伝えていけたらいいなと思っています。

この度は、各学校の給食時間の様子を伺える貴重な機会でした。給食訪問を受け入れてくれた各学校のみなさんに感謝しております。今年度は短時間の訪問となりましたが、来年度は、また違った形で訪問できたらと思っています。



## 12月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

### 行事食

20日(月)冬至給食

21日(火)空知太小学校PTA献立

「あわてんぼうのサンタクロース給食」

砂川産の米粉を使用する予定日

2日(木)米粉クロワッサン

給食センターからも…12/22(水)

## クリスマス給食

### 【ピラフ】

にんじん、コーン、赤ピーマンなどを加え、きれいな色味にこだわったチキンベースのピラフです。

### 【クリスピーチキン】

ブラックペッパーがスパイシーにほどよく香り、サクサクした衣を揚げます。

### 【クリスマスストロベリーケーキ】

スポンジにラズベリームースを重ね、いちごの果肉をトッピングした彩り鮮やかな本格ケーキです

## 献立表のアレルゲンマークについて

以前より、砂川市学校給食センターの献立表に記載しているアレルゲンマークは、食品に含まれている原材料に沿って表示しています。コンタミネーション表示\*の記載はしておりません。コンタミネーションの詳細を確認したい方は、砂川市学校給食センター(Tel 52-2229)までお問い合わせください。

\*コンタミネーション表示とは、食品を製造する際に原材料では使用していないのにも関わらず、意図せずアレルゲン物質が混入してしまう場合があることの注意喚起のための表示です。