

2024年

12月

厚沢部町
総合給食センター

給

食

だ

よ

り

←給食だより・おたよりをホーム
ページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

今月の給食目標

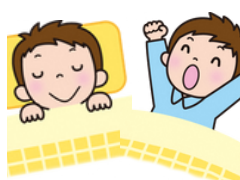
日本の伝統的な食文化
について知ろう。

今年も残すところ1か月となりました。寒さが身にしみる季節ですね。これからの季節は、寒さや乾燥した
 空気^{くうき}で風邪^{かぜ}の流行^{りゅうこう}が心配^{しんぱい}です。風邪^{かぜ}予防^{よぼう}のポイント^{ポイント}は「栄養^{えいよう}」「睡眠^{すいみん}」「衛生^{えいせい}」「運動^{うんどう}」です。体調^{たいちよう}を崩^{くず}さない
 ように規則^{きそく}正しい生活習慣^{せいかつしゅうかん}と栄養^{えいよう}バランスの良い食事^{しょくじ}を心がけて、楽しい冬休み^{ふゆやす}をむかえましょう。

かぜ予防のポイント

①手洗い
うがい②栄養バラン
スのよい食事

③十分な睡眠

④室内の換気
温度湿度調節⑤人混みを避け
る

⑥適度な運動



冬至 ~今年の冬至は12月21日~

「冬至」は1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。
 この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、かぜをひきにくいと言われています。
 また、「運盛り」といって終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。
 7つの食べ物には風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれま
 す。



にんじん

れんこん



かぼちゃ



ぎんなん



かんてん

きんかん



うどん

おせち料理

おせち料理は、家族の繁栄を願う縁起ものの家庭料理です。

おせちの中身には色々な願いが込められた物が詰められています。

○紅白なます…紅白で縁起が良い

○昆布巻き…「よろこぶ」で不老長寿

○黒豆…無病息災を願う

○数の子…子孫繁栄を願う縁起物



12月厚沢部町産食材



今月の注目献立

12月23日「あんこかぼちゃもち」

厚沢部町産の「かぼちゃ」と、
 北海道産の小豆・砂糖を使用した「あんこ」を
 組み合わせた、「あんこかぼちゃもち」を給食で
 提供します。

給食センターで手作りする予定です。
 たのしみにしててください！