

給食センターだより



令和6年12月発行
岡垣町中学校給食センター

あっという間に今年が終わろうとしていますね。12月は1年の締めくくりの月で、暦の上では「師走（しわす）」とも呼ばれます。日に日に寒さが増して空気が乾燥してきています。風邪やインフルエンザなどの感染症も流行する時期なので、日々の手洗い・うがいや、栄養バランスの取れた食事をとって病気に負けないようにしましょう。

12月21日は冬至(とうじ)です



冬至は一年で昼の時間（太陽が出ている時間）が最も短く、夜の時間が長くなる日。昔の人は昼の時間が短いことから、冬至の日は運気が下がり、身体も弱ると考えていました。そこで、「運」を呼び込むために縁起のよいものを食べたり、厄払いをしたりしていました。

「冬至 冬中（ふゆなか） 冬始め」ということわざがあります。暦の上では冬至は冬の真ん中ですが、本格的な寒さは冬至のころから始まるという意味です。これからまだまだ気温が下がりますので、食事を3食しっかりととり、免疫力を高めて元気に冬休みを迎えましょう。

冬至に縁起のよい食べ物

冬至には「ん（運）」がつく食べ物を食べると運が呼び込めるといわれています。



ぎんなん



れんこん



うどん (うどん)

ゆず湯に入ることによって邪気を払い、身を清めるようにしていました。



給食では12/20に冬至の献立が登場します☆

今月のテーマ食材



「白菜」



白菜は10月から2月にかけてが旬の野菜です。英語では「Chinese cabbage」といわれるように、中国原産の冬野菜です。

今月は岡垣町周辺でとれた白菜をスープや和え物などの様々な料理に使用し提供しています。冬の味覚の白菜を、味わいましょう！



実際に使用した白菜です☆

給食レシピ紹介

「鮭のマヨしょう油焼き」

材料(4人分)

鮭切り身(70g前後)・・・4切れ
酒(下処理用)・・・適量
マヨネーズ・・・大さじ4
濃口しょう油・・・大さじ1/2
アルミホイル・・・8枚

今月号より3年生からリクエストのあったレシピを掲載しています



焼くと鮭から水気が出るのでアルミホイルを二重にすると安心です

作り方



1. 鮭の切り身に酒をふりかけ、10分程度おく。
2. 10分おいた後、ペーパーで水気をふく。
3. マヨネーズとしょう油を混ぜ合わせる。
3. 鮭を2枚に重ねたアルミホイルに乗せ、2をかけてオーブントースター等で焼く。
(約15分、様子を見ながら焼き時間を調整する)