



年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
 - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



<p>3日(月) にんにく</p> <p>にんにくは、ビタミンB6が おおく、たんぱく質の分解や ねんまく、じょうぶが、 粘膜を丈夫にする働きをし ます。これからの寒くなる季 せつはにんにくを使った料理 を食べると風邪の予防にな ります。今日はナムルに つかっています。</p>	<p>4日(火) 蒸しパン</p> <p>ちゅうがっこう そうごうだい 中学校リクエスト総合第4位 は蒸しパンです。2年ぶりにつく ります。給食の蒸しパンは、小 むぎこ、こ、ぎゅうにゆうい 麦粉にふらし粉と牛乳を入れた きし生地に、さつまいもとレーズン をまぜて、かた、なが、ふん をまぜて、型に流し20分蒸して つくります。手作りのおいしさを あじ味わいましょう。</p>	<p>5日(水) にくじゃが</p> <p>ちゅうがっこう そうごうだい 中学校リクエスト総合第6 位です。にくじゃがは、アク をこまめにとりながら大きな かま、つ、あじ 釜で作るので味がしみ込み おいしく出来上がります。今 日はリクエスト第10位のりっ ちゃんサラダと一緒に人気 メニューを味わいましょう。</p>	<p>6日(木) 鮭</p> <p>さけ、せかいじゅう、た 鮭は世界中で食べられて いる人気の魚です。日本国 内では北海道や東北地方 などでよく獲れますが、一 年中食べるには数が足りな いので輸入のものも出回っ ています。今日はフライで さけ、あじ 鮭を味わいましょう。</p>	<p>7日(金) さばみそ煮</p> <p>さかなふる、ひとびと、たいせつしよ 魚は古くから人々の大切な食 料で、煮たり、焼いたりさまざま な食べ方が発達してきました。 さばのみそ煮は、みそ味がさば の旨味をひきたてる働きをして います。中学校リクエスト第3位 さばのみそ煮をおいしく食べま しょう。</p>
<p>10日(月) ポークカレー</p> <p>ちゅうがっこう そうごうだい 中学校リクエスト総合第2 位はポークカレーです。給 食の成長期に必要な鉄 が多いカレールウを使用 し、大きな釜でじっくり煮 るので旨味や甘味が増してお いしく出来上がります。人気 メニューを味わいましょう。</p>	<p>11日(火) こまつな</p> <p>「こまつな」はカロテン、ビ タミンC、カルシウム、カリウ ム、鉄分が多い野菜です。 冬でも栄養分を蓄える特徴 があるので全国各地で冬 ゆば、やさい、さいばい 場の野菜として栽培されて きました。東北地方では雪 菜冬菜が同じ仲間です。</p>	<p>12日(水) みかん</p> <p>みかんはビタミンCが豊富 で、2つ食べると一日分の ビタミンCをとることができる 優れたものです。ビタミンCは かぜ、よぼう、ひふ 風邪予防、皮膚のカサカサ かんそうよぼう、はたら 乾燥予防の働きをします。 みかんを食べ、毎日、健 康に過ごしましょう。</p>	<p>13日(木) チキンカツ</p> <p>ちゅうがっこう そうごうだい 中学校リクエスト総合第8 位です。給食のは鶏ももカ ツで、固くならないように温 度や時間を工夫して揚げて います。手作りソースはケ チャップとソースをブレンド した給食センターオリジナ ルです。</p>	<p>14日(金) 徳島県郷土食</p> <p>とくしまけん すいでん えんが 徳島県は水田の塩辛や たいふかがい おおこめ、じきゆ 台風被害が多く米を自給自 足できず買って食べる地域 です。雑穀雑炊は源平合 戦に敗れた平家が身をひ そめ米の代わりに雑穀のす じり、しょうが、つりょうりた まし汁を正月料理に食べた のが始まりです。</p>
<p>17日(月) かみかみ給食</p> <p>やわらかいものばかり食べてい ると、かむ力がおとろえてくるの で、普段からよくかんで食べるこ とが大切です。今日はいかフラ イをよくかんで食べ、中学校リク エスト総合第1位の豚汁と第7位 の春雨サラダを味わって食べま しょう。</p>	<p>18日(火) クリスマス給食</p> <p>きょう 今日のクリスマスのチキン は、中学校リクエスト総合第 5位の鶏てりやきです。給食 センターで味つけしました。 きょう、わ、や 今日は我が家のクリスマス に食べるものを話題にしな がら、楽しく食べましょう。</p>	<p>19日(水) みんなで食べる国見の日</p> <p>とうじ 冬至にかぼちゃを食べ て、ビタミンCやカロテンを補給 いねんむびょうそく、い、ねが し一年の無病息災を願いま す。今日はみんなで食べる くにみ、ひ、ふじたち、はた 国見の日で藤田地区の秦 さんのかぼちゃの煮物と大 おきどち、かさまつ、はた 木戸地区の笠松さんのすき や、あうはくさいとうふなべ 焼き風白菜豆腐鍋です。</p>	<p>20日(木) お誕生日おめでとう</p> <p>がつ 12月生まれのみなさん、 お誕生日おめでとうござい ます。今日は、人気の野菜 たつぷりピザです。具を好き なように食パンにのせて食 べましょう。給食を囲んで、 おいしく楽しくお誕生日を お祝いしましょう。</p>	<p>あなたは誰だ？ ちょこつとさん？</p>  <p>せっけんの手洗いが 汚れをいちばん落と します。</p>

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

