

12月 給食だより

愛川町立
半原小学校

平成30年12月3日

今年も残り1ヶ月をきりました。寒さも一段と増すころですね。年の暮れを迎え、あたたかい毎日ですが、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月は、神奈川県産食材・愛川町産食材を使う取り組みをしています。

愛川町産（長ねぎ・白菜・里芋・大根・ほうれん草・愛ちゃん米・大豆・1年生が作った大根・5年生が作った里芋）

神奈川県産（鶏肉・豚肉・ひじき・みそ・米・さつまいも・みかん・小松菜）



「地産・地消」とは、わたしたちの身近なところで生産されたもの（地産）を食べること（地消）をいいます。

- ★ 近くでとれるので、新鮮でおいしくいただけます。
- ★ 生産者がわかるので、安心です。

<半原でとれた野菜です。>



冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく**
「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- はくさい**
100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ごぼう**
もくもく…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもちっきりするよ。
- ねぎ**
強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- ごまつな**
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- だいこん**
根から葉まで丸ごと食べられ、茎に火がつやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

平成30年12月22日(土)は、冬至です! ~一陽来復~

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込むという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

給食費引き落とし日 *12月10日* (月)
引き落としができるようご協力よろしく申し上げます。