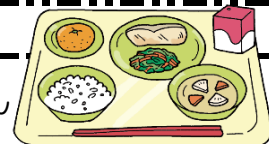


今年も残り少なくなり、寒さも一段と増すころですね。年の暮れを迎え、あわただしい毎日ですが、規則正しい生活を心がけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

12月5日～16日は神奈川産品デーです

- ★あいちゃん米 ★豚肉 ★卵 ★大根 ★白菜 ★ねぎ ★さといも ★にんじん
- ★お米のムース ★津久井味噌など、神奈川産や愛川町産の食材を使用します！



レシピ紹介 スコッチブロス



スコッチブロスとは、イギリスのスコットランドのスープです。お肉、野菜や大麦が入ったスープで子ども達にも人気のメニューです。給食では鶏肉を使用しますが、本場ではラム肉を使うそうです。

1人分 分量

ベーコン 3g、にんじん 10g、小松菜 15g、セロリー 3g、玉葱 20g、かぶ 10g
大麦 5g、油 0.5g、鶏肉 15g、塩 0.4g、こしょう 0.01g、コンソメ 0.5g

作り方

- ①鶏肉、にんじん、セロリー、玉葱、かぶは小さめの角切りにする。小松菜は2cm中に切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋に油をひき、鶏肉、ベーコンを炒める。火が通ったら野菜を入れて炒める。
- ③適量の水を入れ、大麦を入れ、大麦が柔らかくなるまで煮る。調味料を入れて、味を調える。

冬至

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。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。今年の冬至は12月22日（木）です。

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。



< 1月の給食費引き落とし日 >

1月5日(木)3,900円

[手数料10円]

残高不足等、引き落としができなかった場合は、封筒をお渡ししますので、期限までに学校にご提出ください。

また、現金での集金は紛失等の可能性がありますので、できるだけ口座での引き落としにご協力ください。

ご注意ください！！

1月の引き落とし日は、始業式の前になります。残高の確認をお願いいたします。

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

