



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

は 晴れた日中は暖かい日が続いていますが、あさゆう あめ ひ さむ 朝夕や雨の日は寒くなっています。くうき かんそう かんせんしやう りゆうこう 空気も乾燥して、感染症が流行しやすくなる時期です。

ことし 今年、インフルエンザが流行するかも知れないと言われていすから、つめ ま て あら ひつよう おう 冷たさに負けずにしっかり手を洗い、必要に応じて、消毒やマスク、

かんき 換気をするようにしましょう。また、自分の免疫力を高めるために、バランスのとれた食事をきちんと食べて、よる は しっかりと眠るようにしましょう。

ふゆ やさい でまわ 冬の野菜が出回るようになりました。きゆうしよく はくさい 給食でも、白菜やれんこん、ブロッコリー、カリフラワーなど、これからが旬の食べものを使う予定です。

たの お楽しみに♪



12月のこんだて紹介



旬の食べもの「水菜」

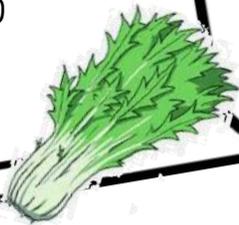
みずな 水菜は、アブラナ科の緑黄色野菜です。

きょうと ちゆうしん さいばい 京都を中心に栽培されていることから、「京菜」と呼ばれることもあります。

11月から3月が旬で、鍋料理や漬物などに使います。カルシウムや鉄分が多く、しっかりと食べてほしい野菜のひとつです。

な の か きゆうしよく つか 7日の給食に使います。

たの お楽しみに♪



人気料理

「手作りりんごジャム」

「手作りりんごジャム」は、調理員さんたちが作ってくれます。

あさ 朝から、たくさんのりんごを洗って、小さく切って、さとうと一緒に、焦がさないように、ゆっくり煮詰めます。

りんごは、「ふじ」という品種を使います。国内で収穫されるりんごの半分以上を占める、人気の品種です。

さとうは、お菓子づくりにも使われるグラニュー糖を使います。上品な甘さがあり、料理をつややかに仕上げるさとうです。

ついたち きゆうしよく どうじよう たの 1日の給食に登場します。お楽しみに♪



12月22日は、「冬至」です♪

とうじ 冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。

とうじ ひ 冬至の日には、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ったり、かぼちゃを食べたりする習慣が知られています。こうした習慣には、ゆずの皮から出る精油で冬の乾燥から肌を守ったり、栄養のあるものを食べて風邪をひかないようにしたりする、昔の人の知恵が込められています。

きゆうしよく にち とうじ こんだて よてい 給食では、16日に冬至にちなんだ献立を予定しています。

たの お楽しみに♪



中学校3年生

リクエストメニュー

- 5日「花野菜サラダ(カリフラワー)」
- 14日「肉じゃがの うま煮」

さん が つき 三学期もできるだけ取り入れていきます。お楽しみに♪

