



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

あさゆう さむ きび くうき かんそう かんせんしやう りゆうこう し き ことし いちやう か ぜ りゆうこう
朝夕の寒さが厳しくなり、空気も乾燥してきました。感染症が流行しやすくなる時期です。今年は、インフルエンザや胃腸風邪が流行するかもしれないと言われていいますから、今まで以上に手洗いやマスク着用、消毒、換気を心掛けるようにしましょう。また、苦手なものもしっかり食べて、しっかり寝て体を休め、自分の健康を自分で守るようにしましょう。

ふゆ やさい でまわ きゅうしよく はくさい
冬の野菜が出回るようになりました。給食でも、白菜やさつまいも、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。特に、日野菜と金時にんじんは、毎年12月～1月だけ出回る野菜ですから、この機会に親しんでもらえたら、と思います。お楽しみに♪



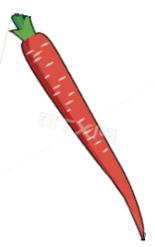
12月のこんだて紹介



旬の食べもの「金時にんじん」

きんとき ほそなが あざ べにいろ
金時にんじんは、細長く、鮮やかな紅色をしていて、普通のにんじんよりも甘く、やわらかいです。

がっ がっ しゆん せちりやうり
11月～3月が旬で、お節料理にも使われますが、栽培が難しいことから、生産量は年々少なくなっています。



と お か きゅうしよく きんとき
10日の給食に、「金時にんじん」を使います。お楽しみに♪

人気料理「津ギョウザ」

「手作りりんごジャム」

にんきりやうり つ
「津ギョウザ」は、津市の給食から生まれた人気料理です。直径15センチメートルの大きな皮に、豚肉や刻んだ野菜をこねた具を包んで、油で揚げます。

てづく ちやうりいん
「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。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、焦がさないように煮てくれます。

どちらも、とても大変ですが、楽しみにしてくれるみんなのために、頑張ってくれます。お楽しみに♪



12月22日は、「冬至」です♪

とうじ いちねん いちばんひる みじか よる なが ひ
「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。

きゅうしよく にち とうじ こんだて よてい
給食では、17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♪



旬の食べもの「日野菜」

ひの な なかま ね くき いちぶ
日野菜は、かぶの仲間です。根や茎の一部が赤紫色をしていることが特徴です。

しがけん げんさんち みえけん
滋賀県が原産地で、三重県でもたくさん栽培されています。

みっか きゅうしよく ひの な つか
3日の給食に、日野菜を使います。

ぴりっとした辛みが特徴の野菜ですが、辛くなりすぎないように、白菜と料理します。

たの お楽しみに♪

