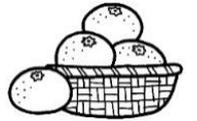


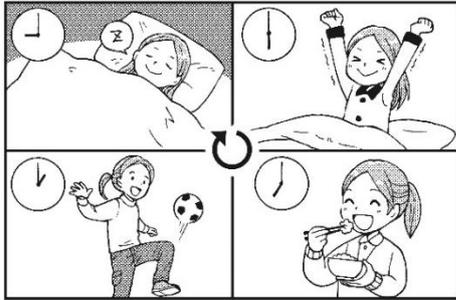
# 給食だより 12月

令和4年度 津市立南が丘小学校



寒さが本格的になってきました。長かった2学期もあとわずかです。この時期は、クリスマスや大晦日、お正月など、人と食事をする機会が多くなるかもしれません。感染症予防を行い、元気にすごしましょう。

## 冬休みも生活リズムをととのえよう



冬休みは、つい夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。  
不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、三食規則正しく食べる、体を動かす、睡眠を十分にとる、などに気をつけましょう！

## 大みそかに食べる年越しそば



年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかに、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べようとなりました（ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります）。



## きゅうしょくレシピ

### <納豆みそ(5人分)>

- ・油 . . . . . 小さじ1/2
- ・豚ひき肉 . . . . . 50g
- ・ひきわり納豆 . . . . . 1パック
- ・★赤みそ . . . . . 28g
- ・★さとう . . . . . 20g
- ・★みりん . . . . . 大さじ1弱
- ・★酒 . . . . . 大さじ1
- ・水 . . . . . 適宜

納豆が苦手な人でも食べやすいです！

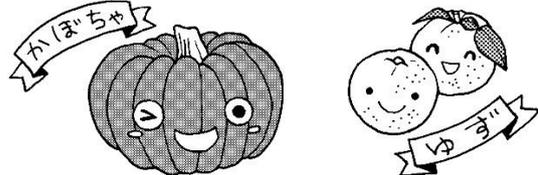
### <作り方>

- 1、豚肉と納豆を油で炒める。
  - 2、★の調味料を加えさらに炒め煮する。
- ※焦げやすいので、必要に応じて水を足してください。

## 食の豆知識

### 12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



## 冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。